

Nicole Pfund

Little Fighter

So fand ich durch meine Ängste zu mir selbst



Nicole Pfund

wurde am 28. August 1996 geboren. Hauptberuflich arbeitet sie als Fachfrau Betreuung mit Kindern zusammen und ist diplomierte Gesprächstherapeutin nach Invaluation®

Schon während ihrer Schulzeit wurde sie gemobbt und musste Gewalt in der Beziehung erfahren. Daraus resultierten starke Angst- und Panikattacken, die sie im Alter von 20 bis 23 Jahren in einem langwierigen Prozess schliesslich überwinden konnte.

Manuskript: Nicole Pfund
Grafik und Layout: Kuno Gross
Fotos und Illustrationen: Nicole Pfund
Lektorat: Hans Rechsteiner

1. Ausgabe 2021 / März

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische An-
gaben sind im Internet abrufbar über
<http://www.d-nb.de>

© 2021 Herstellung und Verlag:
Books on Demand GmbH Norderstedt / Deutschland
ISBN: 978-3-752-68388-2



„Tschüss, meine liebe Angst.“

Nicole Pfund

Aus: Brief an die Angst, 4. März 2020

*Dieses Buch ist für meine Familie, meinen Partner
und meine Freunde.*

*Weil sie in den schwierigsten Zeiten zu mir gehalten
und mich stets geliebt haben.*

Inhalt

10	Dank
12	Einleitung
16	Zusammenbruch
16	Prägende Jugendjahre
36	Angstzustände und Panikattacken
49	Orientierung
49	Symptome von Angstzuständen und Panikattacken
55	Sei achtsam zu dir selbst
63	Die Angst kontrollieren wollen
73	Das Umfeld
82	Hinaufklettern
82	Aus den Tiefpunkten Kraft schöpfen
94	Der Weg zur Besserung
100	Umfallen, Aufstehen, Weitermachen...
107	Die Veränderung
113	In die Freiheit
122	Wieder oben
122	So habe ich wieder zu mir selbst gefunden
139	Mein persönlicher Abschiedsbrief an die Angst
141	Nachwort
142	Anhang
142	Wie ich von anderen wahrgenommen wurde
142	<i>J. G., eidg. anerkannte Psychotherapeutin</i>
144	<i>Lucia Schmid, dipl. Komplementärtherapeutin (Fach Atem)</i>
143	<i>P. Horowitz, Hausarzt</i>
146	<i>M. & S. Pfund, Eltern</i>
147	<i>N. E.; Lebenspartner</i>
148	<i>M. Baldinger, Hypnosetherapeut</i>
149	<i>Sonja Madl, beste Freundin</i>
150	Weiterführende Literatur

Danke

Ein besonders grosser Dank geht an meine Familie. Danke, dass ihr mir eine wunderbare Kindheit geschenkt habt und mich immer unterstützt habt. Ihr habt den Glauben an mich niemals aufgegeben, mich immer unterstützt und alle meine Entscheidungen akzeptiert. Ihr gabt und gebt mir Halt, Liebe und Vertrauen. Ihr seid mein Zuhause und das Wertvollste, das ich habe. Danke, Mama und Papa, für eure bedingungslose Liebe. Danke, dass ihr mir dieses wundervolle Leben geschenkt habt.

Danke, Manuela und Sven, dass ihr mich stets in den Arm genommen habt, und mich zum Lachen gebracht habt, wenn mir, wie so oft, wieder einmal nicht danach war.

Danke, an alle anderen wunderbaren Personen aus meiner Familie: Grosseltern, Cousins, Cousinen, Tanten, Onkel. Ich bin unglaublich dankbar für dieses starke Band, das uns alle miteinander verbindet. Es gibt kein schöneres Gefühl als zu einer grossen Familie zu gehören, wo man einander wertschätzt, akzeptiert und liebt. Ich bin euch allen aus tiefstem Herzen dankbar, dass ihr mich auf meinem Weg begleitet und mir Rückhalt gegeben habt. Dass ihr mir geholfen habt, ohne dass ich danach fragen musste, und dass ihr mir die Zeit gegeben habt zu wachsen und stark zu werden. Ich liebe euch.

Noah, du hast mich in dieser schweren Zeit geliebt und mir Rückhalt gegeben. Auch wenn es nicht immer einfach war, hast du stets dein Bestes gegeben. Du bist stark geblieben, als ich schwach war. Du hast mich ermutigt weiterzumachen und mich immer wieder darin bestätigt, dass ich mich auf dem richtigen Weg befinde. Du hast immer an mich geglaubt und die Hoffnung in mich nie aufgegeben, egal wie schwierig es war. Es braucht sehr viel Stärke, Kraft, Mut und Vertrauen, um solch eine Zeit gemeinsam durchzustehen. Du warst da und hast mir soviel Kraft geschenkt. Danke für deine bedingungslose Liebe!

Mauro, du warst meine Begleitung auf meinem Weg hinaus aus meiner Angst. Du hast mir den Mut gegeben, an mich selbst zu glauben. Schon die erste Sitzung bei dir, in der Hypnose, hat mir mein „Ich“ zurückgegeben. Dank dir konnte ich meine Ängste und Blockaden loslassen. Ich bin dir extrem dankbar für all deine aufmunternden Worte, für die Bestärkung darin, an mich selbst zu glauben, für die Zeit, die du dir genommen hast, um mich auf meinem Weg zu unterstützen. Du bist grossartig!

Danke, an meine beste Freundin Sonja. Seit wir uns in der Berufsschule begegneten, verbindet uns eine tiefe Freundschaft. Du warst immer für mich da, hast bei mir übernachtet, als ich Angst hatte allein zu sein, und du hast dir bis tief in die Nacht meine Sorgen angehört. Du hast mich immer wieder aufgemuntert, und mich stets so angenommen, wie ich war. Danke, dass du mit mir durch diese Zeit gegangen bist. Danke, dass ich mich immer auf dich verlassen konnte und ich mich immer bei dir anlehnen durfte, wenn ich nicht mehr weiterwusste. Du hast mein Leben vielfach bereichert und ich bin wirklich froh, dich an meiner Seite zu wissen.

Mein Dank gilt all meinen Freunden, die mich durch diese Zeit begleitet haben und immer treu an meiner Seite geblieben sind. Es mag einfach sein, in guten Zeiten jemandem zur Seite zu stehen, aber wahre Freundschaft ist es, wenn man auch in schwierigen Zeiten zueinander hält. Ihr habt mich an traurigen Tagen zum Lachen gebracht, meine Tränen weggewischt und mir gezeigt, wie wundervoll das Leben sein kann. Ihr wart einfach da, habt mich so akzeptiert wie ich bin und hattet auch zur späten Stunde immer ein offenes Ohr für mich. Ich bin euch aus tiefstem Herzen dankbar!

Danke an alle Therapeuten und Therapeutinnen, Ärzte und Ärztinnen, die mich auf meinem Weg begleitet haben. Ihr alle habt eine grossartige Arbeit geleistet! Ich bin froh, den Weg zu euch gefunden und gemeinsam mit euch den Weg gemeistert zu haben. Danke für eure Geduld und euer Verständnis. Danke, dass ihr mich unterstützt habt.

Danke, an alle, die mir den Rücken freigehalten haben, während ich über zwei Jahre lang dieses Buch geschrieben habe. Danke an all jene, die mitgewirkt haben und mir mit Rat und Tat zur Seite standen. Ohne euch wäre das alles nicht möglich gewesen.

Ich bin dankbar für alle Menschen, die mir auf meinem Lebensweg begegnet sind. Ganz egal ob sie gut zu mir waren oder nicht. Denn durch jeden von ihnen konnte ich eine Menge lernen und zu der Persönlichkeit heranwachsen, die ich heute bin.

Im Januar 2021 - Nicole Pfud

Einleitung

Zum gefühlt hundertsten Mal sitze ich an der Einleitung für dieses Buch. Es fällt mir schwer, die richtigen Worte zu finden. Wo beginnt man, wenn man seine eigene Geschichte erzählen möchte? Wie viel ist man bereit, von sich selbst zu erzählen und damit auch eine gewisse Angriffsfläche zu bieten? Als ich vor etwas mehr als zwei Jahren begann, die ersten Sätze dieses Buches zu schreiben, war mir noch nicht bewusst, dass am Ende ein Buch daraus entstehen würde. Anfangs war es für mich einfach eine Verarbeitungstaktik, meine eigene Geschichte aufzuschreiben. Doch immer mehr fesselte mich der Gedanke, dass ich damit anderen helfen könnte. Viele haben mir davon abgeraten, das Buch zu veröffentlichen. Jedoch spielte das für mich keine Rolle. Ich habe kein Problem damit, meine Vergangenheit offen zu erzählen. Sie gehört zu mir. Meine Vergangenheit ist Teil meines Lebens. Es gibt nichts, wofür ich mich schämen würde. Ich habe kein Problem, zu meinen „Fehlern“ (für mich sind es heute eher Erfahrungen als Fehler) zu stehen und offen darüber zu sprechen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rucksack zu tragen, und hat gewisse Dinge erlebt, die dazu beigetragen haben, dass man sich immer wieder verändert. So ist das Leben.

Mich hat dieses Buch viel Kraft gekostet, denn es war nicht einfach, noch einmal in meine prägendste Zeit hinabzutauchen und all die Situationen Revue-passieren zu lassen. Teilweise habe ich danach stundenlang geweint, weil ich nicht fassen konnte, dass dies wirklich meine eigene Geschichte ist. Ja, gewisse Erlebnisse schmerzen mich noch heute. Wie spricht man am besten über Mobbing, Gewalt in der Beziehung, über Angst und Panikattacken? Ich hoffe, man könne verstehen, wie schwierig es ist, solch sensible Themen öffentlich preiszugeben und darüber zu sprechen, da sie nach wie vor ein Tabu in unserer Gesellschaft sind. Allein Mobbing wird so oft übersehen und kaum jemand traut sich darüber zu sprechen. Kaum jemand erhebt die Stimme, wenn Gewalt ausgeübt wird. Und so viele schweigen, wenn sie unter psychischen Krankheiten leiden. Und da habe ich mir oftmals die Frage gestellt: Wieso? Wieso tun wir das? Wieso sollte man nicht darüber sprechen? Es sind hochsensible Themen, das ist mir klar. Und dennoch können sie in einem Menschen erheblich grossen Schaden anrichten. Ich kenne mittlerweile einige Menschen, die selbst stark von Mobbing betroffen waren oder immer noch betroffen sind. Ich kann bis heute nicht nachvollziehen, wieso man wegschaut. Wieso (fast) nie geholfen wird. Ich wage zu behaupten, dass viele Erfahrungen mit diesen Themen haben. Ob sie selbst Opfer sind oder waren, ob sie es „nur“ mitbekommen haben oder ob sie gar selber Täter waren. Ich selbst spüre beim Verfassen dieser Zeilen, dass mich

der Gedanke daran, wieviele darunter leiden, sehr schmerzt. Dass es mich schmerzt, dass viele ihr Leben nicht mehr geniessen können, weil sie das Gefühl bekommen haben, nicht mehr zu genügen oder nicht mehr geliebt zu werden. Weil sich viele lieber verstecken, anstatt zu sich selbst zu stehen. Ich habe einige Kapitel in diesem Buch mehrfach wieder gelöscht und von vorne angefangen zu schreiben. Zum einen, weil es eine grosse Herausforderung war, die passenden Worte zu finden, für Emotionen, die fast unerklärlich sind. Zum anderen, weil ich mir nicht sicher war, ob ich damit klarkommen würde, was andere darüber denken. Natürlich habe ich mich anfangs auch dafür geschämt, was mir widerfahren ist. Und doch wurde mir klar, dass es nicht darauf ankommt, was andere denken. Es ist mein Leben. Es sind meine Entscheidungen. Ich wollte mich nicht mehr länger unterkriegen lassen, mich nicht mehr schwach fühlen müssen, weil mir immer gesagt wurde, dass ich schwach sei. Ja, solche Worte fielen oft. Dass ich schwach sei, weil ich mir professionelle Hilfe suchte und unter Angst und Panikattacken litt. Und tatsächlich, ich habe lange daran geglaubt. Ich glaubte, dass ich schwach sei, dass ich mit dem Leben nicht klarkommen würde und deshalb Hilfe benötige. Doch nein: genau das Gegenteil ist der Fall! Ob man es mir glauben will oder nicht: Es braucht eine enorme Kraft, für sich selbst einzustehen und sich selber wieder zu finden, wenn man sich komplett verloren hat. Es braucht Stärke, sich eingestehen zu können, dass man Hilfe braucht. Es erfordert unglaublich viel Mut, sich selbst zu reflektieren und in die Untiefen seines eigenen Wesens hinabzusteigen. Und es braucht einen starken Willen und ein starkes Durchhaltevermögen, um durch all die Schmerzen hindurchzugehen!

Ich selber durfte in meinen jungen Jahren schnell lernen, wie unheimlich wichtig es ist, auf sich selbst und seinen Körper achtzugeben. Anfangs war es sehr schwer für mich, das akzeptieren zu können. Während andere ihr „Teenagerleben“ komplett auslebten, stand ich völlig neben mir und wusste nicht wohin damit. Meine Vergangenheit holte mich ein und liess mich meine Gegenwart vergessen. Die Zukunft bereitete mir eine Angst. Ich wusste nicht mehr, wer ich selber war, und das Leben lief irgendwie neben mir vorbei. Und als ich soweit in die Tiefe gefallen war, dass ich schon nicht mehr aufstehen wollte und mein Leben nicht mehr als lebenswert empfand, erkannte ich, dass dieses Leben doch soviel Schönes zu bieten hatte. Mir wurde bewusst, dass es einen Grund hatte, wieso all das gerade zu diesem Zeitpunkt passierte.

In diesem Buch nehme ich die Leser mit zu den prägendsten Erlebnissen meines bisherigen Lebens. Ich gewähre ihnen einen tiefen Einblick in meine Gedanken und Emotionen.

Man wird sehen, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin. Wie oft ich alles hinschmeissen und aufgeben wollte. Doch man wird auch sehen, wie ich mir selber hinausgeholfen habe und dass jeder vermeintliche Tiefpunkt, die Möglichkeit bietet, an sich selbst zu wachsen und es einem ermöglicht wird, das Leben zu leben, das man sich wünscht.

Genau aus dem Grund, weil ich mir von Herzen wünsche, dass alle ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen leben können, habe ich dieses Buch geschrieben. Aus diesem Grund mache ich auf die sensiblen Themen aufmerksam und erhebe meine Stimme! Weil jeder Mensch auf seine Art und Weise liebenswert und wundervoll ist.

„Zu heilen wird seine Zeit brauchen. Du wirst unglaublich viel Kraft und Geduld brauchen, um durch diesen Prozess hindurchzugehen. Du wirst vermutlich auch oftmals zweifeln. Du wirst dir selber begegnen auf diesem Weg, und das wird nicht immer ein freudiges Erlebnis sein. Ja, es ist schmerzhaft, die tiefen alten Wunden zu heilen und die selbstzerstörerischen Gewohnheiten abzulegen. Dennoch hast du die Wahl. Jeden Tag aufs Neue werden dir 24 Stunden geschenkt. Akzeptiere und respektiere deinen Weg. Respektiere und liebe dich selbst. Dich gibt es nur einmal, und du bist wertvoll genauso, wie du bist. Ganz egal wie schwierig die Zeiten gerade sind. Gib dir Zeit, es wird einfacher werden. Es ist JETZT deine Zeit, um glücklich zu werden und das Leben zu leben, welches du dir wünschst.“

Die in diesem Buch erzählte Geschichte meiner Vergangenheit wird ausschliesslich aus meiner eigenen Sicht erzählt, so, wie ich die Situationen und Ereignisse wahrgenommen habe. Mir ist vollauf bewusst, dass andere Menschen, die in meiner Geschichte eine Rolle spielen, die Ereignisse ganz anders gesehen haben könnten – aber um deren Sicht soll es hier nicht gehen. Es ist nicht das Ziel dieses Buches, zurückliegende Ereignisse neutral abzuklären, es geht einzig darum, wie ich alles erlebt und empfunden habe – und vor allem, was ich für mich daraus gemacht habe.

Im Januar 2021 - Nicole Pfund

Anmerkung: Die „Sprüche“ im Buch sind mir persönlich sehr wichtig, haben mich auf meinem Weg begleitet und waren immer wieder eine Hilfe, mich zu motivieren, deshalb habe ich sie hier wiedergegeben.

Leider ist von den meisten dieser Leitsprüche der Autor/die Autorin nicht bekannt.

Für meinen Weg heraus aus den Angstzuständen und Panikattacken benötigte ICH folgendes:

- Zwei Jahre bis zur offiziellen Diagnose durch eine Psychologin
- Zwei Jahre lang wöchentlich eine psychologische Betreuung
- Unzählige verschiedene Medikamente
- Sieben Arztbesuche jeden Monat
- Mehr als dreissig Nervenzusammenbrüche
- Mehrere Selbstverletzungen
- Drei Jahre lang *tägliche* Panikattacken
- Drei vollgeschriebene Tagebücher
- Grosse Verzweiflung
- Viel Verachtung und Ablehnung
- Anmeldung bei der Schweizer Invalidenversicherung
- Zwei Magenspiegelungen
- Ein Jahr lang Körper- und Atemtherapie
- Zwei Tage auf der Notfallstation im Spital
- Zehn Kilogramm Gewichtsverlust durch eine Essstörung
- Drei Berufscoaches für die Wiedereingliederung in die Arbeit
- Mehr als siebzig Bücher und Youtube-Videos mit Erfahrungsberichten
- Viele Rückschläge
- Viel Selbstzweifel
- Ständige Arbeit an mir selbst
- Eine Hypnoseseitzung
- Zweieinhalb Jahre lang schlaflose Nächte und heftige Albträume
- Viele Wutausbrüche
- Verlust von Freundschaften

Teil 1: Zusammenbruch

Prägende Jugendjahre

Mindestens zehnmals am Tag war ich davon überzeugt, dass ich sterben würde. Ja, das hat schon etwas aus mir gemacht. Meine Ängste und meine Panik vor dem Leben haben mich verändert. Aber nicht ins Negative, wie man vielleicht denken mag. Im Gegenteil. Ich bin daran gewachsen, bin stark geworden und habe dadurch bereits in jungen Jahren sehr viel über mein Leben gelernt. Ich habe mich selber kennen, lieben und akzeptieren gelernt.

Der Ursprung liegt bei einem Satz, welchen meine allererste Psychiaterin im Sommer 2016 an mich gerichtet hat. Es war anfangs Juni 2016. Mein damaliger Hausarzt, den ich kurze Zeit später auch wechselte, hatte mich an eine Psychiaterin überwiesen. Er war der Meinung, dass ich dringend professionelle Hilfe benötigte. Ich weiss noch, wie ich all meinen Mut zusammennahm und mich auf den Weg zu der Psychiaterin machte. Ich wusste nicht, was mich erwarten würde und das machte mich ziemlich nervös. Als ich in ihrem Wartezimmer sass, fühlte ich mich nicht gut. Ich hatte ein seltsames Gefühl und wollte am liebsten wieder weggehen. Doch ich überwand mich und versuchte, einfach durchzuhalten und mir einzureden, dass der Termin bald vorbei sein würde. Kurze Zeit später wurde ich aufgerufen. Die Psychiaterin kam mir schon bei der Begrüssung sehr distanziert und kühl vor. Langsam folgte ich ihr ins Behandlungszimmer, das sehr klein und dunkel eingerichtet war. Mein Herz begann noch schneller zu schlagen, und ich fühlte mich von Minute zu Minute unwohler. „Frau Pfund, warum sind Sie heute bei mir?“, richtete sie das Wort an mich. Ich schilderte ihr eine Kurzfassung über die letzten sieben Jahre meines Lebens. Ich erzählte ihr von all den schlimmen Ereignissen, und dass ich mich in den letzten Monaten selber nicht mehr erkannte. Dass ich täglich unter Herzrasen, Erschöpfung, Müdigkeit, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel und Muskelkrämpfen litt. Ich erzählte ihr, mein Hausarzt meine, dass es für mich besser wäre, wenn ich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen würde. Sie schaute mich einige Sekunden lang mit einem kühlen und leeren Blick an. Und dann kam dieser Satz: „Frau Pfund, Sie sind psychisch so instabil, dass Sie in einer psychiatrischen Klinik für eine längere Zeit besser aufgehoben wären. Ich glaube nicht, dass Sie je wieder einmal fähig sein werden, Arbeiten zu gehen.“ Ihre Worte schockierten mich, und ich wusste nicht, was ich darauf antworten sollte. Innerlich fühlte ich mich „tot“. Ein Gedanke nach dem anderen raste durch meinen Kopf.

War es nun wirklich soweit? War ich denn wirklich so krank, wie diese Frau sagte? Ich fühlte mich komplett verloren und hilflos. Und doch dachte ich mir, es müsse eine gewisse Wahrheit daran sein. Diese Frau war eine ausgebildete Psychiaterin. Sie musste doch wissen, von was sie sprach. Irgendetwas in mir wehrte sich aber stark gegen diese Aussage. Ich wollte das nicht. Ich konnte mir nicht vorstellen, mich auf eine Warteliste in eine psychiatrische Klinik einzuschreiben. Ich wollte nicht, dass diese Frau mich beurteilen würde, ohne dass sie mich genauer kannte oder mir überhaupt erst richtig zugehört hatte. In diesem Moment war ich zum ersten Mal dankbar dafür, dass ich einen sturen Kopf habe. Denn ich verliess das Behandlungszimmer und kam nie mehr dahin zurück. Für mich war klar, dass es einen anderen Weg geben musste, um aus meiner Krise herauszufinden.

Bis zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, wie hart das Aufstehen werden würde, und wie oft ich dabei hinfallen würde.

Aber nun beginnen wir die Geschichte von Anfang an. Geboren bin ich am 28. August 1996 in Brugg Aargau. Meine Kindheit war wundervoll. Ich hatte alles, was man sich als Kind wünschen kann, alle Erinnerungen daran machen mich bis heute glücklich. Ich bin meinen Eltern unendlich dankbar dafür, wie sie mich grossgezogen haben. Auch wenn ich es als Kind nicht mochte, haben sie mich und meine Geschwister in den Ferien immer dazu bewogen, wandern oder Fahrrad-fahren zu gehen.

Mit zehn Jahren stand ich auf 3000 Meter hohen Bergen, die ich allein hinaufgewandert war. Heute bin ich sehr dankbar dafür, schon sehr viel von der Schweiz gesehen zu haben. Bis zum heutigen Zeitpunkt liebe ich es, draussen in der Natur zu sein. Und oben auf den Bergen fühle ich mich frei.

Ich pflege zu allen Familienmitgliedern ein wahnsinnig enges Verhältnis, und die Familienfeiern, die mehrmals pro Jahr stattfinden, sind mitunter meine Highlights. In unserer Familie gründen meine Wurzeln, bei Ihnen finde ich Liebe, Vertrauen und Geborgenheit. Alles, was man braucht, um gesund und glücklich aufzuwachsen. Bis zu der fünften Schulklasse war die Zeit wunderbar. Das Ganze veränderte sich erst, als ich in die Oberstufe kam.

Mobbing in der Schule

In meinem zweiten Oberstufenjahr, gerade als ich dreizehn Jahre alt wurde, begann für mich eine äusserst schwierige Zeit. Von einem Tag auf den anderen wurde ich in der Schule gemobbt. Bis heute kenne ich den Grund dafür nicht. Ich war immer „anders“ als die anderen. Ich war immer „die Kleine“, und sah einige Jahre jünger aus, als ich tatsächlich war. Auch war ich diejenige, die zu den „Spätentwicklern“ gehörte. Ich bin aus allen Wolken gefallen, als sogenannte Freunde sich von mir abwendeten. Für mich fühlte es sich wie purer Hass an, den meine Mitschüler mir zeigten. Worte wie: „*Du bist hässlich, du bist zu klein, du siehst nicht aus wie eine Frau, fett, zu nichts zu gebrauchen, eklig, Opfer, nutzlos, behindert, dumm usw.*“, bekam ich täglich von meinen Mitschülern zu hören. Es tat unglaublich weh. Die Gedanken, die mir tagtäglich durch den Kopf gingen, wenn ich mir wieder die Beleidigungen anhören musste, kann man kaum in Worte fassen.

Bei Schimpfwörtern ist es aber nicht geblieben, von Tag zu Tag spitzte sich die Situation zu. Ich wurde mit Essen beworfen, bespuckt, und absichtlich umgestossen. Ich wurde sogar auf dem Nachhauseweg verfolgt. An manchen Tagen wollte ich mir absichtlich mein Bein brechen, nur um nicht mehr in die Schule gehen zu müssen. Und dennoch stand ich jeden Tag auf, ging zur Schule, und liess alles wieder über mich ergehen. Ich kam weinend in der Schule an und ging weinend wieder nach Hause.

Aus demselben Grund, wie es viele andere heute auch tun, die gemobbt werden, habe ich mich anfangs weder meinen Lehrern noch meinen Eltern anvertraut. Ich hatte grosse Angst. Und ich schämte mich in Grund und Boden. Ich glaubte, und hatte Angst davor, dass, wenn ich meinen Lehrern oder meinen Eltern erzählen würde, was die anderen Mitschüler mir antun, dass sie mich, genauso wie meine Mitschüler, sehen würden. Wieso ich das glaubte? Weil ich davon überzeugt war, dass ich ein schlechter Mensch sei, schliesslich würde ich ja nicht grundlos so behandelt. Ich habe so an das geglaubt, dass ich keinen Gedanken daran verschwendet habe, dass meine Eltern oder die Lehrer mich unterstützen würden. Ich habe mich selber als wertlos, nutzlos, klein, dick, hässlich usw. angesehen und mir täglich diese Vorwürfe gemacht. Wenn ich mich daran zurückerinnere, kann ich noch heute genau hören, was ich damals jeden Tag zu mir selbst gesagt habe. Ich habe mich morgens und abends im Spiegel angesehen und mich von Kopf bis Fuss kritisiert. Ich habe mir selber eingeredet, dass ich schuld sei, wenn meine Mitschüler mich so behandelten.

Denn würde ich besser aussehen, vielleicht ein paar Kilo weniger wiegen, dann würden sie mich auch nicht so schlecht behandeln. Ständig suchte ich nach Gründen und zog mich selber so viel weiter in eine Opferrolle hinein.

Meine Mitschüler haben mir sogar gedroht, dass, wenn ich anderen davon erzählen würde, mir dann noch viel Schlimmeres zustossen werde. Und so schwieg ich einige Monate lang darüber.

Wenn man mit dreizehn Jahren so gedemütigt und erniedrigt wird, ist es sehr schwierig, aus dem Kreislauf der Opferrolle auszubrechen und sich dagegen zu wehren. Ich wusste nicht, wie ich mich wehren könnte, und ich hatte auch nicht den Mut dazu, mich gegen mehrere Schüler gleichzeitig zur Wehr zu setzen.

Nach gut einem halben Jahr habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und mich meinen Eltern anvertraut. Ich erzählte ihnen alles, was in der Schule vor sich ging.

Bei Mobbingopfern ist das üblich, dass plötzlich alles auf einmal erzählt wird. Es wird aber meistens wirklich nur einmal erzählt. Deshalb ist es als Angehörige/r ratsam, genau hinzuhören. Auch ich erzählte, eher verschwommen, was genau vor sich ging und nicht alles bis ins kleinste Detail.

Es gab nicht diesen einen Zeitpunkt, bei dem ich dachte: „So, jetzt erzähle ich aber jemandem davon.“ Sondern: Ich kam nach der Schule nach Hause, wurde einmal mehr darauf angesprochen, wie es denn gewesen sei in der Schule, und da sprudelte einfach alles aus mir heraus. Denn ich hielt diesem inneren Druck, der sich aufbaute, nicht mehr stand. Ich war zu diesem Zeitpunkt, als ich meinen Eltern vom Mobbing erzählte, mittlerweile schon so weit, dass ich mich, abends im Bett selber ritzte. Der Wunsch, irgendwann tiefer zu schneiden, war ziemlich gross.

Es fühlte sich erleichternd an, meinen Eltern alles zu erzählen. Doch gleichzeitig schämte ich mich ungemein dafür. Meine Eltern aber hatten schon länger die Vorahnung, dass irgendwas mit mir nicht in Ordnung sei. Denn natürlich hatten sie gemerkt, dass ich nicht mehr die gleiche Person war wie noch ein paar Monate zuvor. Sie haben auch immer wieder nachgefragt, weil sie sich grosse Sorgen machten. Doch ich hatte jedesmal abgeblockt.

Meine Ängste den Eltern gegenüber, dass sie ebenfalls schlecht über mich denken würden, bewahrheiteten sich selbstverständlich nicht. Und genau das zu erfahren gab mir auch wieder etwas mehr Mut

und den Glauben daran, dass mich nicht alle für wertlos hielten. Meine Eltern reagierten in dieser Zeit genau richtig, sie stärkten mein Selbstwertgefühl und redeten mir immer wieder ein, dass ich nicht die Schuld dafür tragen würde, wie andere mich behandelten.

Für mich war das äusserst schwierig zu verstehen und auch anzunehmen. Ich hatte grosse Mühe damit, den Worten meiner Eltern Glauben zu schenken. Vielleicht lag es daran, dass ich von morgens bis abends in der Schule nur Schlechtes über mich zu hören bekommen hatte. Und als ich dann von der Schule nach Hause kam und überflutet war von grausamen Worten, konnte ich die schönen und aufmunternden Worte meiner Eltern gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Ich erinnere mich gut daran, wie ich von der Schule nach Hause kam und mich nur noch in mein Zimmer zurückziehen wollte. Meine Mutter kam dann oftmals hinterher und versuchte mit mir zu sprechen, aber auch da blockte ich ab.

So machten meine Eltern dann meine Lehrer darauf aufmerksam, dass ich zu Hause erzählt hätte, die Mitschüler würden mich schikanieren. Kurz darauf suchte meine Klassenlehrerin das Gespräch mit mir. Ich erzählte ihr während des Gesprächs, was genau passiert sei und wie alles angefangen hatte. Die schlimmsten Details liess ich allerdings weg. Ich sehe es noch genau vor mir, als ob es gestern gewesen wäre, wie dann am nächsten Tag der Schulleiter in die Klasse kam. Diesen Augenblick werde ich niemals vergessen. Der Schulleiter zeigte mit dem Finger auf mich und richtete folgende Worte an die ganze Klasse: *„Ich habe mitbekommen, dass ihr Nicole mobbt. Und das dulde ich an meiner Schule nicht.“* Die Reaktion kam sofort und war eindeutig: Die Klasse brach in schallendes Gelächter aus, und ich wollte einfach nur noch im Erdboden versinken. Das war das Schlimmste, was mir passieren konnte. Ich fühlte mich komplett ausgeliefert und absolut hilflos. Die Klassenlehrerin und der Schulleiter waren völlig überfordert und schwiegen. Mir stiegen Tränen in die Augen und ich musste stark gegen den Drang ankämpfen, aus dem Klassenzimmer zu rennen.

Da die Schüler während diesem Moment gut bemerken konnten, dass die Lehrerin und der Schulleiter mit der Situation überfordert waren und sie die Klasse nicht in den Griff bekommen konnten, nahmen es die Mitschüler meines Erachtens auch nicht besonders ernst. Und ich muss heute ehrlich gestehen: das hätte ich auch nicht. Zum einen waren wir alles Jugendliche, die allgemein die Grenzen austesten. Und zum anderen gab es den Mobbern noch um einiges mehr Kraft und Stärke, mich weiterhin zu mobben, als sie merkten, dass die Schule nichts Gravierendes dagegen unternehmen würde. Denn zu keinem Zeitpunkt wurde irgendjemand bestraft oder wurde ein

weiterführendes Gespräch mit der Klasse geführt. Ab und zu hatte ich noch vereinzelt Gespräche mit der Klassenlehrerin darüber, wie es mir gehen würde und ob es sich schon etwas gebessert hätte. Da aber nicht wirklich etwas unternommen wurde, hatten meine Mitschüler freies Spiel, und es wurde von da an eher noch viel schlimmer als zuvor. Mittlerweile waren es nicht nur meine Mitschüler aus der Klasse, die mich gemobbt hatten, sondern es fingen nun auch Schüler aus der höheren Schulstufe damit an. Monat um Monat vergingen, in denen die Tage für mich pure Qual waren. Ich frage mich ab und zu heute noch, woher ich die Kraft genommen habe, trotzdem jeden Tag zur Schule zu gehen.

Gegen Mitte des dritten Oberstufenjahres kam der Anführer eines Nachmittags, während einer kurzen Pause in der Schule, zu mir und fragte, ob wir nicht wieder Frieden schliessen könnten. Ich hätte jetzt genug gelitten. Erstmals stand ich total schockiert da, weil ich nicht glauben konnte, dass das alles so schnell ein Ende finden würde und das jetzt einfach alles vergessen sein würde. Jedoch nahm ich das „Friedensangebot“ an, weil ich die Hoffnung hatte, dass dann immerhin etwas Ruhe einkehren würde.

Ziemlich schnell nach dem „Friedensangebot“ kehrte ich das Spiel um. Ich wurde vom Opfer zum Täter. Auch ich fing an, Mitschüler zu beleidigen und den Lehrern gegenüber ausfällig zu werden. Und ich fing an, mich in der Rolle als Täterin stärker zu fühlen. Ich ging sogar soweit, dass ich eine ältere Mitschülerin auf dem Pausenplatz mitten ins Gesicht schlug, weil sie mich auf Social Media beleidigt hatte. Einige Schüler standen um mich herum und beklatschten mich für meine Tat. Ich selber aber fühlte mich schlecht und bereute diesen Schritt sofort, wollte es aber den anderen gegenüber nicht zugeben. Damit wollte ich meinen Mut beweisen. Ich wollte beweisen, dass auch ich mich wehren könne und nicht alles über mich ergehen lasse. So falsch es war, es fühlte sich gut an, endlich wieder Ansehen von meinen Mitschülern und den anderen Schülern zu bekommen. Und so habe ich mich dafür entschieden, mich auf diese Rolle einzulassen. Durch die anderen Schüler, die mich immer wieder ermutigten, andere zu beschimpfen und zu beleidigen, fühlte ich mich stärker, ja sogar teilweise unverletzbar. Es war ein wohlthuendes Gefühl, diese Personen, die sonst mich beleidigt hatten, auf meiner Seite zu wissen. Ich begriff aber nicht, dass sie mich nur solange unterstützen würden, wie ich andere Personen mobben würde. So gelang es meinen Mitschülern weiterhin, mich zu kontrollieren.

Mich in der Täterrolle zu bewegen liess mich glauben, dass ich das Mobbing überstanden hätte. Ich verhielt mich wie meine Mitschüler, als sie mich gemobbt hatten.

Und ich glaubte, dass es richtig sei, mich so zu verhalten, denn dann wäre ich gleich stark wie sie. Heute glaube ich, dass ich mich selber schützen wollte. Ich glaube, dass ich mich in die Täterrolle begeben hatte, um den anderen Schülern zu gefallen. Und das wollte ich so sehr, dass es mir egal war, was für Konsequenzen das nach sich ziehen würde. Es war mir wichtig, dass ich gesehen und gehört würde von meinen Mitschülern. Ganz egal, zu welchem Preis. Ich vergass dabei aber, dass sich das Spiel auch schnell wieder ändern könnte. Und das tat es dann nach wenigen Wochen auch. Das Mobbing begann am Ende des dritten Oberstufenjahres wieder von vorne. Plötzlich wurde wieder mit dem Finger auf mich gezeigt, und ich wurde ausgelacht und beschimpft. Ob es bei diesem Mal einen Grund gab? Keine Ahnung, aus meiner Sicht gab es keinen Grund.

Das Mobbing war für mich eine schwierige Zeit, die ich so schnell auch nicht vergessen habe, wie sich einige Jahre später gezeigt hat. Über drei Jahre hinweg hörte ich mir die Schimpfwörter meiner Mitschüler an und glaubte diesen Worten auch. Denn damals dachte ich wirklich, dass ich es verdient hätte, so behandelt zu werden.

Heute glaube ich, dass das Mobbing eine Art „Machtspiel“ ist. Und somit viele die eigenen Unsicherheiten überspielen. Gerade während meiner Schulzeit hatte ich das Gefühl, dass die Hauptakteure der Mobbinggruppe angefangen haben, weil sie sich damit die Bestätigung von anderen Schülern einholen konnten. Es entsteht, finde ich aber, auch ein gewisser Gruppenzwang. Denn die Täter finden oftmals die Unterstützung in einem Teil der Gruppe. Durch ihre Taten machen sie sich wichtig bei den anderen. Ein Teil der Gruppe wird sie bewundern und sie dann auch in ihrem Vorhaben bestätigen. Ein weiterer Teil hat vermutlich Angst vor ihnen und schweigt. Und mit dieser Passivität unterstützen sie das Mobbing indirekt. Ich glaube, dass sich viele dem Täter anschließen, weil sie Angst haben, selber zum Opfer zu werden.

Von Mobbing spricht man bekanntlich erst, wenn es über ein paar Monate hinweg dauert. Meiner Erfahrung nach glaube ich aber, dass man sich nicht erst über mehrere Monate hinweg schlecht behandeln lassen sollte, bevor ernsthaft eingegriffen werden muss. Mobbing beginnt ab dem Moment, wo das Opfer sich seelisch verletzt fühlt. Es beginnt dann, wenn die bösen Worte anfangen, gravierende Spuren zu hinterlassen.

Das Wort Mobbing ist ein weitumfassender Begriff; das kann von Lästern, jemanden ausgrenzen, über Beleidigungen bis hin zu gewalttätigen Aktionen gehen.

Es geschieht nicht nur im realen Leben, sondern in der heutigen Zeit auch über Social Media wie Facebook, Instagram usw. Übers Social Media ist es oftmals noch ein leichteres Spiel für die Täter, denn sie können sich „*verstecken*“, aber haben eine viel grössere Reichweite. Dank des Internets lässt sich alles noch einmal schneller verbreiten.

Es kann jeden treffen. Egal, ob jung oder alt. Es hinterlässt unsichtbare Wunden in der Seele des Opfers und kann markante Folgen nach sich ziehen. Kaum jemand kann und wird erahnen, was im Innern der betroffenen Person vor sich geht. Auch ich versuchte, nach aussen Stärke zu bewahren. Aber tief in mir drin war ich zerbrochen. Ich ging kaputt an den Worten und den Taten meiner Mitschüler. Ich litt darunter, dass ich mich selber in die Täterrolle begeben hatte und damit auch anderen Personen geschadet habe. Mein Selbstwertgefühl war zerstört. Das Mobbing endete erst, als ich meine Schulzeit im Sommer 2012 abgeschlossen hatte.

Was man gegen Mobbing tun kann:

- Versuchen, sich von Anfang an zu wehren. Täter haben es eher auf Personen abgesehen, die sich nicht wehren und schweigen. Je früher man sich dem Konflikt stellt und sich wehrt, desto eher verlieren die Täter die Lust am mobben.
- Man kann manchmal den Täter auch leicht aus dem Konzept bringen, wenn man ihn geradewegs mit einer Frage darauf anspricht. „Was soll das?“ „Was willst du genau damit bezwecken?“ etc.
- Sobald man erkennt oder das Gefühl hat, dass man gemobbt wird, sollte man sich jemandem anvertrauen. Seien es die Eltern, der Bruder oder die Schwester, ein Freund oder die Lehrer. Wichtig ist, darauf aufmerksam zu machen, damit sofort gehandelt werden kann, bevor man zu tief in die Opferrolle hineingeraten ist.
- Bei Bedarf fachmännische psychologische Hilfe holen.
- Unterstützung suchen bei Mobbingberatungsstellen.
- Wenn man beschimpft wird, kann es helfen, sehr laut und bewusst „STOP“ (Nein!) zu sagen. Denn ich habe erfahren: Wenn man seine Stimm lautstärke etwas erhöht wird man oftmals vom Gegenüber als selbstsicherer wahrgenommen. Es hilft auch einem selbst, sich stärker zu fühlen.

- Sport, vollkommen egal welcher Art. Es hat mir damals geholfen, mich physisch stärker zu fühlen und ich konnte mich in schwierigen Situationen, als Mitschüler mich festhielten, besser wehren. Auch hat es mir geholfen, mich auszupeinern und meine Wut loszuwerden, anstelle all diese Emotionen in mich hineinzufressen. Empfehlen kann ich hier besonders jeden Selbstverteidigungskurs.
- Tagebuch schreiben. Das sogenannte „*Leer-schreiben*“ ist eine bekannte und bewährte Methode, um mit Stress und Sorgen umzugehen. Ich habe von meiner Psychologin gelernt, dass das Schreiben sehr hilfreich sein kann für die Psyche. Wichtig dabei ist aber, dass man wirklich solange schreibt, bis einem nichts mehr in den Sinn kommt. Auch Mindmaps, Poster etc. können helfen. Der Hauptaspekt ist, dass man seine Gedanken „*loswird*“. Auch ich habe damals die Erfahrung machen dürfen, dass ich soviel ruhiger schlafen konnte, weil ich meine Probleme, Sorgen und Gedanken, zusammengefasst in meinem Tagebuch verschliessen und auf die Seite legen konnte.
- Das Selbstbewusstsein, den Selbstwert stärken: besonders Angehörige können dem Opfer hier behilflich sein.

Gewalt in der Beziehung

Im dritten Oberstufenjahr lernte ich meinen damaligen Freund kennen. Er ging auf eine andere Schule als ich. Kennengelernt habe ich ihn auf einer Party. Er war gross, muskulös und gutaussehend. Für mich war er „der perfekte Schutzschild“ gegen meine Mitschüler. Er setzte sich immer für mich ein und nahm mich vor meinen Mitschülern in Schutz. Bei ihm fühlte ich mich erstmal sicher.

Nach nur wenigen Monaten musste ich leider erfahren, dass ich mich in ihm getäuscht hatte. Man kann sagen, dass ich blind war. Ja, ich war sicherlich auch sehr naiv. Aber ich habe mich nach Schutz und Halt gesehnt. Und wenn man sich über mehrere Monate in der Schule anhören muss, was für ein schlechter Mensch man sei, und wie hässlich man doch aussehe, dann nimmt man Komplimente und so viel Fürsorge mit offenen Armen entgegen. Ich bemerkte immer mehr, dass er stark eifersüchtig war. Anfangs empfand ich es als eher harmlos und nahm seine Eifersucht sogar als Kompliment an. Ich fühlte mich gut dabei, wenn er wütend wurde, wenn andere Jungs mich angesehen haben. Für mich hiess das nämlich, dass ich „sein Mädchen“ war. Dass er mich vor allen beschützen wollte und ich ihm viel bedeuten würde. Als er dann allerdings jedes Mal plötzlich vor mir stand, wenn ich unterwegs war, mein Facebook-Passwort wollte, und ständig mein Handy kontrollierte, wurde es selbst mir zu viel. Als ich mich zum ersten Mal bei ihm lautstark darüber beschwert hatte, wurde er handgreiflich. Er packte mich an den Armen und schrie mich an. Ich bekam Angst und wurde plötzlich wieder ganz klein und gab nach.

Die Angst, die ich verspürte, als er handgreiflich wurde und ich mich nicht mehr wehren konnte, war unbeschreiblich. Ich fühlte mich wie gelähmt und befand mich in einer Art Schockstarre.

Wir hatten eine chaotische *On-Off-Beziehung*, und ich habe ihm trotzdem verziehen, wenn er, nachdem er mich betrogen und Schluss mit mir gemacht hatte, wieder zu mir zurückwollte. Warum ich das immer wieder tolerierte, ist mir heute nicht mehr klar. Ich glaubte einfach seinen Worten, weil es die einzigen schönen Worte waren, die ich zu hören bekam. Mein Selbstbewusstsein wuchs durch seine Komplimente wieder. Ich fühlte mich sicherer. Ja, meine Vernunft hatte mich immer und immer wieder gewarnt, aber meine Gefühle liessen mich immer wieder schwach werden. Ich wusste es nicht besser, da es meine erste Beziehung war und ich dachte, dass es normal sei.

Mein Herz raste, wohl mehr aus Panik als vor Aufregung, wenn ich ihn traf. Panik, weil er unberechenbar war. Und es kam der Moment, wo ich lernen sollte, wie schlimm er wirklich war.

Im Sommer besuchte ich eine grosse Party in unserer Umgebung. Mein Freund war mit seinen Kollegen da, ich mit den wenigen Kolleginnen, die ich (zu diesem Zeitpunkt wieder) hatte.

Unsere Abmachung war, dass wir uns dort trafen. Allerdings hatte ich mich dann entschieden, dass ich mit meinen Kolleginnen etwas allein umhergehen werde. Was ich nicht wusste: dass man unter so vielen Personen keinen Handyempfang mehr hat, weil das Netz lokal überlastet war. Nachrichten kamen nur schwer rein, und inmitten der vielen Personen hatte man fast keine Chance, Nachrichten zu verschicken. Ich machte mir aber keine Gedanken darüber. Ich war hier, um den Samstagabend und die Nacht zu geniessen. Kurze Zeit später ging ich etwas aus der Menschenmasse raus, und mich abseits des Geschehens zu stellen. Mein Handy vibrierte im Hosensack und ich wusste: das war eine Nachricht von ihm. Ich nahm mein Handy hervor, darauf waren unzählige Nachrichten mit „Wo bist du?“ und mindestens fünf Anrufe in Abwesenheit. Noch während ich auf den „Antworten“-Button drückte, packte mich jemand von hinten, ohne dass ich sehen konnte, wer es war, mit voller Kraft an beiden Armen, und riss mich zu Boden. So schockiert und benebelt ich vom Schmerz des Aufpralls und der Wucht, wie ich hingefallen war, konnte ich erst kurze Zeit später erkennen, dass mein damaliger Freund vor mir stand. Er stand mit seinen 1.92 Metern über mir und schrie mich an, trat gegen mich, packte mich an den Armen, riss mich hoch und warf mich wieder auf den Boden. Da ich nicht wusste, wie mir geschah, verstand ich kaum ein Wort. In diesem Moment fühlte ich nichts, aber die Schmerzen durchbohrten mich wie Messer. Ich wollte weinen, aber ich konnte nicht, weil ich schockiert über diesen hinterhältigen Angriff war. Die vielen Personen um mich herum? Sie standen da und beobachteten das ganze Schauspiel. Ob mir jemand geholfen hätte? Nein! Alle schauten zu, und ich mag mich vage daran erinnern, wie einige „Zuschauer“ vorbeiliefen und Sprüche fielen wie: *„Ach herrje, die Jugendlichen wieder, kennen ihre Grenzen nicht und haben mal wieder zu viel getrunken“*. Diese Gefühle und die Machtlosigkeit, die man in einem solchen Moment verspürt, sind unbeschreiblich. Für mich war es das Grausamste, was mir widerfahren konnte. So viel Hilflosigkeit hatte ich noch nie zuvor gefühlt.

Eine Kollegin rief meine Mutter an, und bat sie, mich nach Hause zu holen. Ich selber befand mich nach wie vor wie in einer Schockstarre und realisierte nicht, was gerade geschehen war. Mein Freund begleitete mich zwar zum Parkplatz, wo meine Mutter auf mich wartete. Auf dem Weg dorthin entschuldigte er sich einige Male und wollte, dass ich ihm verzeihe. Doch ich konnte es nicht annehmen. Ich wollte nicht reden und habe es einfach ignoriert.

Als ich ins Auto stieg, blickte ich in die schockierten und fragenden Augen meiner Mutter. Sie fragte mich, was passiert sei und ob ich getrunken hätte, dass sie mich abholen kommen müsse. Ich sagte ihr aber bloss, dass ich einfach früher als die anderen nach Hause wollte, und ich einen kleinen Streit mit meinem Freund gehabt hätte. Das war die einzige Ausrede, die mir auf die Schnelle einfiel. Die ganze Autofahrt über schwiegen wir uns an. Kaum waren wir dann zuhause angekommen, stieg ich aus und verschwand in mein Zimmer. Erschöpft fiel ich in einen unruhigen Schlaf und schreckte mehrere Male in der Nacht hoch, da mich die Angst weiterhin verfolgte, angegriffen zu werden.

Am nächsten Morgen wachte ich auf und mein ganzer Körper schmerzte. An den Armen hatte ich grosse blaue Flecken, und ich fühlte mich elend. Noch ziemlich verschlafen zog ich mir einen langen Pullover und lange Hosen an, obwohl es draussen schon ziemlich warm war.

Einige Stunden später, meine Eltern waren gerade aus dem Haus, um mit dem Hund spazieren zu gehen, klingelte es an der Tür. Mein Herz raste vor Angst, als ich die Haustür öffnete und mein Freund davorstand. Er bat mich, ihm zu verzeihen, er würde es nie wieder tun. Er könne nicht ohne mich und würde alles tun, damit ich bei ihm bleibe. Aus Angst verzieh ich ihm. Ich hatte keine Kraft und keinen Mut, mich zu wehren und etwas zum Ereignis vom Vorabend zu sagen. Ich hatte Angst davor, dass er wütend werden könnte, wenn ich mich gegen ihn stellen würde. Meine Seele aber hat ihm das nie verziehen. Diesen Schmerz konnte ich nicht mehr vergessen, das hat mich für mein Leben geprägt.

Nun folgten solche Aussetzer von ihm fast wöchentlich. Ich war die blauen Flecken an meinem Körper mittlerweile gewohnt. Schwierig war es bloss, sie zu Hause zu verstecken. Ich fühlte mich schwach und wehrlos. Er hatte mich vollkommen in seiner Gewalt - wortwörtlich. Ich gehorchte ihm.

Was auch immer er mir befohlen hat, ich tat es. Anvertraut habe ich mich niemanden. Es war schrecklich, mit dieser Angst leben zu müssen, während andere in meinem Alter anfangen, ihr Leben in vollen Zügen zu genießen. Ich lebte mit der täglichen Angst, wieder geschlagen zu werden. Ständig war ich im Konflikt mit mir selbst, weil ich einerseits ihm gehorchen musste und andererseits sich alles in mir dagegen wehrte. Ich fühlte mich allein damit, und es war ein grosses Schamgefühl da. So jung, wie ich war, hatte ich noch keine Erfahrung, wie man eine derartige Situation bewältigen sollte. Diese Beziehung fühlte sich für mich an wie ein niemals endender Alptraum.

Doch dann, nach zwei Jahren *On-Off* Beziehung, wurde es ihm offensichtlich zu langweilig mit mir, und er wollte etwas Neues. Er trennte sich von mir. Das war gerade in dieser Zeit, als ich meine Schulzeit beendet hatte und neu ins Arbeitsleben eingestiegen war. Für mich war das rückblickend das Beste, was mir passieren konnte. Er hatte sich von mir „befreit“ und somit konnte ich vorübergehend damit abschliessen.

Hilfe bei Gewalt

- Während der Tat: sich selbst schützen! (weglaufen, Arme über den Kopf, schreien, etc...)
- Laut um Hilfe schreien. Je mehr Leute darauf aufmerksam werden, desto besser. Denn so hat man für den schlimmsten Fall auch Zeugen.
- Bei schlimmeren Vorfällen die Polizei verständigen.
- Vertrauensperson mit einbeziehen. Es ist wichtig, darüber zu sprechen, damit einem schnellstmöglich geholfen werden kann.
- Wenn einem Gewalt widerfährt, soll man, so schwierig es ist, Anzeige erstatten.
- Psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.
- Unterstützung suchen bei Opferberatungsstellen.
- Nicht die Schuld bei sich selbst suchen!

Berufslehre

Nach der Schule fing ein neuer Lebensabschnitt an: die Berufslehre. Ich wollte Köchin werden. Mich hatte das Kochen schon immer fasziniert und ich kochte auch zuhause sehr gerne.

Ich war stolz, arbeiten zu dürfen und mein eigenes Geld zu verdienen. Es war für mich eine grosse Erleichterung, die Schule und all das Geschehene hinter mir lassen zu können.

Das erste Lehrjahr lief ausgezeichnet, ausser, dass mein Chef und Ausbildner nach drei Monaten gekündigt hatte und wir somit ohne Chef dastanden. Das brachte das ganze Team etwas ausser Kontrolle.

Zu einem Mitarbeiter hatte ich von Anfang an immer aufgesehen. Er war ein Vorbild für mich. Und seine Arbeitsqualität war auch wirklich perfekt, man konnte ausgesprochen vieles von ihm lernen. Menschlich sollte ich mich zu einem späteren Zeitpunkt aber grauenhaft in ihm täuschen. Was anfangs eine Unterstützung seinerseits war, wurde zu einem grausamen Spiel. Zu diesem Zeitpunkt war ich ein junges 16-jähriges Mädchen, das nach Bestätigung und Aufmerksamkeit suchte. Wir arbeiteten anfangs super zusammen. Er unterstützte mich beim Lernen, nahm sich während der Arbeit Zeit, mir alles genaustens zu erklären und mich zu fördern. Irgendwann wurde daraus aber mehr als nur ein Arbeitsverhältnis. Wenn wir gemeinsam arbeiteten, lief er oftmals absichtlich sehr nahe an mir vorbei und berührte mich an intimen Stellen. Immer und immer wieder. Trotz all diesen schlechten Erlebnissen mit meinem Exfreund und dem Mobbing in der Schule, liess ich es zu. Ich fühlte mich immer noch nicht in der Lage, mich gegen einen erwachsenen Mann zu wehren. Denn auch er wurde ausfällig und beschimpfte mich, wenn mir bei der Arbeit ein Fehler passierte oder ich ihm nicht gehorchte. Und doch versuchte er, mich mit anzüglichen Sprüchen und Berührungen um den Finger zu winkeln. Wenn immer das geschah, verfiel ich in eine Schockstarre, hielt den Atem an, und liess es über mich ergehen. Er wusste ganz genau, wo meine Schwachstellen waren. Ich glaube, dass ihm auch bewusst war, dass ich mich zu schwach fühlte, um mich gegen ihn zu stellen und mich zu wehren. Ich fühlte mich erneut gefangen von der Macht eines Mannes. Der Unterschied hier war aber, dass dieser Mann neun Jahre älter war als ich. Und ich liess es zu, ich liess mit mir spielen, aus Scham und aus Angst, meine Ausbildungsstelle zu verlieren.

Wie bewältigt man eine solche Situation mit 16 Jahren? Ich hätte mit den Eltern sprechen können, aber ich wollte ihnen nicht schon wieder Sorgen bereiten. Es gab viele Möglichkeiten, die ich hätte nutzen können, um mich zu wehren. Aber bei einer Konfrontation hätte meine Aussage gegen die seine gestanden. Also liess ich es sein und entschied mich einmal mehr für das Schweigen. Er war kein Vorbild mehr für mich. Ich merkte und wusste, dass er mich vollkommen im Griff hatte. Ich wusste, dass er mit mir anstellen konnte, was immer er wollte. Mit Bauchschmerzen stand ich morgens auf, um arbeiten zu gehen, mit tränenüberströmtem Gesicht ging ich abends wieder nach Hause.

Monatelang hielt dieses Spiel an. Meine Noten in der Schule wurden drastisch schlechter. Ich schaffte es nicht mehr, mich auf den Schulstoff zu konzentrieren, weil ich ständig darüber nachdachte, wie ich aus dieser Situation rauskommen könnte.

Zum Glück lernte ich in dieser Zeit in der Berufsschule meine beste Freundin kennen. Wann immer sie konnte, unterstützte sie mich und munterte mich auf. Aber auch ihr vertraute ich mich nicht an. Sie wusste zwar, wie mein Lehrer in der Berufsschule auch, dass ich Probleme im Lehrbetrieb hatte. Um was es aber wirklich ging, wusste niemand. Gegen aussen hin wollte ich das starke Mädchen sein, das Mädchen, das mit allem zurechtkommt und keine Hilfe benötigt. Innerlich war ich aber kaputt und verzweifelt. Für mich war es unmöglich, mich meinen Problemen zu stellen. Niemand wusste, was in mir vorging. Woher auch?

Es kam dann der Zeitpunkt im Geschäft, als ich zu meinem neuen Vorgesetzten gegangen bin, welcher zu diesem Zeitpunkt gerade frisch eingestellt worden war. Ich habe ihm erzählt, dass ich Angst hätte, mit diesem Mitarbeiter zusammenzuarbeiten. Ich würde es nicht mehr aushalten, ständig beschimpft zu werden, wenn ich Fehler gemacht hätte, mir aber dann nicht gezeigt würde, wie ich es richtig machen könnte.

Mein Chef belächelte mich nur kurz. Er meinte dann, nach einem Blick auf den Arbeitsplan ganz knapp: *„Ach, Morgen arbeiten Sie ja mit ihm zusammen. Dann bin ich auch da. Wenn irgendwas sein sollte, rufen Sie mich.“* Thema erledigt. Ernstgenommen fühlte ich mich keinesfalls. Schon dieses abfällige beiläufige Lächeln, als ich ihm erzählt hatte, dass ich Angst hätte, mit diesem Mitarbeiter zusammenzuarbeiten, sagte für mich Einiges aus. Mir wurde klar: Ich hatte nicht nur ein Problem, nein, ich hatte wahrscheinlich sogar zwei Probleme.

Als der nächste Morgen anbrach, wachte ich schon mit gemischten Gefühlen auf. Irgendwie traute ich dem Ganzen nicht. Es fühlte sich für mich nicht richtig an, ins Geschäft zu fahren. Wieso es sich so angefühlt hat, wusste ich nicht. Es war einfach ein Gefühl. Und bis heute weiss ich, dass mein Gefühl recht hatte. Im Geschäft angekommen, war alles normal. Ich hatte Frühdienst, das heisst, ich musste um 06:00 Uhr morgens anfangen zu arbeiten. Grundsätzlich liebte ich diesen Dienst, da ich dann um 15 Uhr bereits Feierabend hatte. Für diesen Tag war ich aber mit dem Mitarbeiter eingeteilt, mit dem ich Probleme hatte. Mein Bauch fühlte sich die ganze Zeit komisch an, als ob ein tonnenschwerer Stein darauf liegen würde. Als ich dann in die Küche kam, wo der Mitarbeiter vor mir stand und mich mit einem schiefen Lächeln begrüßte, war mir klar, was für eine Show er da gerade wieder abzog. Mir war bewusst, dass sein Lächeln mehr Schadenfreude als Freundlichkeit war. Seine stechenden Augen, die mich verräterisch anblickten, verriet ihn. Seine Haltung mir gegenüber verriet ihn. Ich wusste, dass er heute übertrieben freundlich zu mir sein und kein falsches Wort verlieren würde. Mein Gefühl sagte mir, dass mein Chef mit ihm gesprochen hatte. In diesem Moment wusste ich, dass ich das „Spiel“ verloren hatte. Es war mir nun klar, dass er und mein Chef beide auf derselben Seite standen.

Der Rest des Tages verlief einwandfrei, ohne irgendwelche Zwischenfälle. Auch wenn an diesem Tag nichts passierte und er freundlich und zuvorkommend zu mir war, war mir klar, dass es nicht ernst gemeint war.

Am nächsten Morgen fingen meine freien Tage an. Ich stand frühmorgens auf und es fühlte sich befreiend an zu wissen, vier Tage nichts tun zu müssen und einfach zu entspannen. Es war Donnerstag, somit mussten, bis auf meine Mutter, alle arbeiten. Ich half ihr, den Geburtstag für meine Schwester morgen vorzubereiten und verschwendete keinen Gedanken mehr an meine Arbeit. Am nächsten Tag ging ich nach dem Frühstück nach draussen zum Briefkasten, um die Post zu holen. Das war mein morgendliches Ritual, wann immer ich zu Hause war. Brief für Brief sah ich den Stapel durch, bis ein etwas grösserer Brief meine Aufmerksamkeit weckte. Der Brief war an mich persönlich adressiert. Der Absender: mein Arbeitgeber. Erst dachte ich an die Lohnabrechnung, die meistens Ende Monat ins Haus kam. Aber ich wusste, dass diese nicht in einem A4 grossen Umschlag verschickt wurde. Mit klopfendem Herz öffnete ich den Brief und liess ihn gleich mit einem lauten Schrei zu Boden fallen.

Ich erinnere mich an dieses Gefühl, als ich diesen Brief las. Es gibt keinen Ausdruck für das, was ich empfand. Meine Welt brach zusammen. Es war ein Moment, in dem für mich nichts mehr begreiflich war. Ich konnte das Gelesene nicht in Worte fassen und war überrascht und schockiert zugleich. Ich konnte nur noch schreien. Langsam lösten sich dann auch die Tränen in meinen wässrigen Augen, und ich musste mich auf den Boden setzen. Meine Mutter, die meinen Schrei selbstverständlich gehört hatte, kam angerannt und wollte wissen, ob es mir gut gehe. Schweigend hielt ich ihr den Brief meines Arbeitgebers entgegen, und auch sie setzte sich, nachdem sie ihn gelesen hatte, ohne Worte, neben mich.

Der Brief enthielt einen Bewertungsbogen, mit dem meine Arbeit beurteilt wurde. Auch meine Persönlichkeit wurde bewertet. Und ich glaube, negativer und herablassender konnte man über keinen Menschen schreiben. Der Brief beinhaltete auch die Aufforderung, ich solle mich persönlich bei der Lehrlingsbetreuung melden, da ein dringendes Gespräch mit meinem Chef, der Personalabteilung, der Lehrlingsbetreuerin, meinen Eltern und mir stattfinden müsste. Wieso ich aus allen Wolken fiel? Weil ich niemals mit sowas gerechnet hätte. Ich wusste, dass ich es im Betrieb nicht gut hatte. Ich wusste, dass meine schulischen Leistungen schlecht geworden waren, weil ich mich vor lauter Angst, arbeiten zu gehen, auf nichts mehr konzentrieren konnte. Es gab diesbezüglich auch Gespräche mit dem Chef. Selbst meine Mutter hatte meinen Chef angerufen, um nachzufragen, wie es denn lief. Und es war immer die gleiche Antwort von ihm: „Ja, es wird besser. Sie arbeitet gut.“ Wieso um alles in der Welt kam dann so ein Brief? Wieso hat mich bei der Arbeit niemand angesprochen, dass ich so schlecht sei? Wieso kam dieser Brief genau dann zu mir, als ich vier Tage frei hatte? Nein, ich konnte und wollte es nicht verstehen. Natürlich fühlte ich mich wie die letzte Versagerin, als ich die enttäuschten und emotional verletzten Augen meiner Mutter sah. Sie weinen zu sehen, brach mir das Herz und ich fühlte mich noch schlechter.

Gegen Mittag kam dann meine Tante vorbei, um uns zu unterstützen. Mir war damals nicht bewusst, wie sehr dieser Brief meine Mutter getroffen hatte. Erst fühlte ich mich überrumpelt, als meine Tante plötzlich vor mir stand, mit mir reden und eine Lösung finden wollte. Weder ich noch meine Familie wollten so etwas auf sich sitzenlassen. Heute kann ich nachvollziehen, wieso meine Mutter meine Tante zur Unterstützung geholt hatte.

Ich glaube, ihr wurde wahrscheinlich bewusst, dass sie mich nun nicht mehr weiter vor dem Negativen in dieser Welt beschützen konnte. Es war auch zu viel für sie, mitanzusehen, wie andere mit mir umgingen.

Gegen Mittag rief meine Mutter in meinem Geschäft an und vereinbarte einen Termin für das verlangte Gespräch. Meine Tante rief ihren Hausarzt an, damit dieser mich bis zu diesem Gespräch krankschreiben würde. In den folgenden Tagen lebte ich wie in einem Alptraum. Ständig quälten mich Bauchkrämpfe und in meinem Kopf herrschte das reinste Gedankenkarussell. Die Einzigen, die mir jetzt zur Seite standen, waren mein neuer Freund, den ich einige Wochen zuvor kennengelernt hatte, und meine Familie, die immer wieder versuchten, mich mit Worten aufzumuntern und mich zu bestärken.

Der Tag des Gesprächs kam. Der Tag, der mich zum ersten Mal seit langem emotional und körperlich in die Knie zwang. Der Tag, an dem sich mein Blickwinkel auf diese Welt verändern würde. In dem Moment, als ich durch die grosse gläserne Tür beim Eingang der Firma lief, ahnte ich schon, dass es das letzte Mal sein würde, dass ich hier durchlaufe. Und ich sollte recht behalten.

Als ich mit meinen Eltern das Gesprächszimmer betrat und der Lehrlingsbetreuerin, der Personalchefin und meinem Chef gegenüberstand, konnte ich schon diese eigenartige Spannung wahrnehmen. Ich merkte, dass hier irgendwas in der Luft lag, irgendwas würde hier gleich geschehen. Es fühlte sich an, als ob ich ein Stück Fleisch wäre, das in einen Käfig voll ausgehungerten Löwen geworfen würde. Und genau so war es auch. Kaum hatten wir uns hingesetzt, fing die Lehrlingsbetreuerin auch schon an zu sprechen. Sie erzählte, was in den letzten Monaten nicht gut gelaufen sei. Ich durfte einmal mehr zu hören bekommen, dass ich nicht fähig sei, eine Köchin zu werden und ich zu nichts zu gebrauchen sei. Inmitten des Gesprächs stand ich auf und rannte aus dem Raum. Ich konnte es nicht mehr ertragen. Ich wollte nicht mehr ertragen, wie drei erwachsene Personen auf mir herumhackten. Ich versteckte mich auf der nahegelegenen Toilette, weinte, und dachte über dieses Gespräch nach.

Während ich draussen war, fielen wohl Vorwürfe gegen mich, wie meine Eltern mir dann einige Zeit später erzählten. Aber ich wollte nicht wissen, was mir vorgeworfen wurde und habe meine Eltern auch nie mehr danach gefragt. Es spielte für mich keine Rolle, und ich konnte es auch nicht verkraften, noch mehr Schlechtes über mich zu hören.

Ich kam mir vor wie in einem falschen Film. Egal, wie oft ich versucht hatte, mich zu rechtfertigen oder zu erklären, ich wurde immer mit einem abwertenden Lächeln abgewiesen. Auch als ich meinen ganzen Mut zusammengenommen hatte und erzählte, wie der eine Mitarbeiter mich schikanieren und berühren wollte. Es wurde mir dann bloss gesagt, dass ich nicht so frech sein solle und mir nicht extra Geschichten ausdenken müsse. Das sei unter aller Würde, dass ich andere einfach beschulden würde. Ich verstand nicht, dass sie mir nicht glauben wollten, als ich ihnen alles, unter Tränen, erzählte. Es ging nicht in meinen Kopf, dass erwachsene Personen so mit mir umgingen. Für mich war das die Ausführung eines üblen Plans, mit dem sie mich schnellstmöglich loswerden wollten. Denn nur wenige Wochen zuvor wurde auch meinem Nebienstift gekündigt. Und irgendwie hatte ich im Gefühl, dass da ein Zusammenhang bestehe. Nicht einmal meine Eltern hatten eine Chance, das Wort für mich zu ergreifen. Was für mich merkwürdig war: dass mein Chef kaum ein Wort gesagt hatte. Es sprachen nur die Personalchefin und die Lehrlingsbetreuerin. Ich glaube, am schlimmsten war für mich, dass die Personalchefin die Cousine meiner Mutter war, und sie uns trotz allem so herablassend behandelte.

Ich fing mich wieder, ging zurück in diesen Raum, unterschrieb die Bestätigung der Kündigung, und machte von da an keinen Schritt mehr in diese Firma. Draussen im Auto angekommen, weinte ich. Ich konnte nicht aufhören zu weinen, und der Gedanke, dass ich versagt und meine Eltern masslos enttäuscht hätte, quälte mich enorm. Es war schrecklich für mich. Ich war nun endgültig am Tiefpunkt angekommen und sah keinen Lichtblick mehr am Ende des Tunnels. Nicht mal eine Erleichterung stellte sich ein. Denn anfangs dachte ich, ich wäre erleichtert, nicht mehr in diesen Betrieb gehen zu müssen, um zu arbeiten. Aber dem war nicht so: Ich machte mir selber schwere Vorwürfe, weil ich, in meinen Augen, versagt hätte. Ich hatte das Gefühl, meine Eltern enttäuscht zu haben, weil ich meine Lehre nicht beendet, sondern abgebrochen hatte. Dieses Versagensgefühl begleitete mich noch sehr lange.

Es tat indes weh, so schlecht behandelt worden zu sein. Und von da an prägte sich das Gefühl ein, dass ich keiner vorgesetzten Person mehr vertrauen können würde. Von da an schlich sich eine Angst, arbeiten zu gehen, bei mir ein. Das Arbeiten verknüpfte ich von diesem Zeitpunkt an mit etwas Schlechtem.

In mir kam das Gefühl auf, dass diese Horrorjahre für mich kein Ende nehmen würden. Und mein Glaube daran, dass ich nicht gut genug wäre und mich alle verabscheuten, verstärkte sich um ein Vielfaches. Erst das Mobbing in der Schule, und jetzt auch noch die Sache mit meiner Lehrstelle. Ich konnte nicht verstehen, was ich falsch gemacht hätte.

Wie gut ich es aber hatte, eine so schützende Familie und einen liebevollen Freund bei mir zu haben, sah ich zu diesem Zeitpunkt nicht. Ich sah bloss all die schlechten Menschen um mich herum, die mich auf den Boden rissen, mich verletzten, enttäuschten und beleidigten. Menschen, zu denen ich aufgeblickt hatte, entpuppten sich als schlechte Menschen. Mein Vertrauen an das Gute war vollkommen verloren.

Trotz allem, was vorgefallen war, startete ich im Sommer 2014 einen zweiten Versuch, meine Kochlehre weiterzumachen. Nach der Probezeit musste ich diesen Betrieb verlassen, da der Chef unfallbedingt ausfiel und sonst keiner da war, der sich hätte um mich kümmern können. Danach war ich wieder einige Monate arbeitslos und widmete mich dem Schreiben vieler Bewerbungen. Im August 2015 startete ich meinen letzten Versuch, meine Kochlehre weiterzuführen. Doch nach zwei Monaten kündigte ich in diesem Betrieb, weil ich mich minderwertig behandelt fühlte. Es war für mich damals nicht vorstellbar, wieder im ersten Lehrjahr zu beginnen und alles wieder von vorne machen zu müssen. Während des Arbeitens wurde ich wieder so behandelt, als ob ich nichts könne. Vielleicht war es damals eine zu schnelle Entscheidung, die Lehrstelle so schnell abzubrechen. Aber aus heutiger Sicht kann ich mir selbst bestätigen, dass es richtig war, wie es gekommen ist. Denn ich glaube, dass der Beruf als Koch nicht meine Bestimmung sein sollte. Dieser Beruf fühlte sich für mich nicht mehr als die richtige Entscheidung an. Es war eher ein Druck, dass ich arbeiten gehen und diese Ausbildung unbedingt abschliessen müsste.

Zwischen diesen beiden Ausbildungsstellen feierte ich meinen 18. Geburtstag. Für mich war dieser Tag immer ein Tag, an dem man erwachsen und unabhängig wird. Und ich muss ehrlich gestehen, dass ich selten so enttäuscht war wie an diesem Geburtstag. Ich war weder dankbar dafür, dass ich auf dieser Welt bin, noch dankbar dafür, was ich alles besass. Ich glaubte mittlerweile, dass ich einfach nur eine Versagerin war, über die alle schlecht reden durften. Und obwohl ich so viele Leute um mich herum hatte, die mich liebten, fühlte ich mich unglaublich allein.

Angstzustände und Panikattacken

Angstattacken können furchtbar sein. Man kann eine Attacke haben, und niemand wird es bemerken, weil sich alles in einem selbst abspielt. Man bemerkt, dass man sich immer mehr hineinsteigert. Die Gedanken können nicht mehr kontrolliert werden. Ein Druck in der Magengegend entsteht. Man kann keinen normalen Atemzug mehr nehmen. Doch nach aussen hin sitzt man vollkommen ruhig hier, und scheinbar nichts ändert sich. Solange man nicht darauf angesprochen wird...

Vom Dezember 2014 an wurde mein Gesundheitszustand immer schlechter. Täglich plagten mich Bauchkrämpfe und starke Übelkeit. Was immer ich gegessen oder getrunken hatte – mein Magen war nicht mehr imstande, das Essen richtig zu verdauen, und ich musste meistens bereits kurz nach dem Essen zur Toilette rennen, da ich starke Bauchkrämpfe hatte und Durchfall bekam. Diese Krämpfe waren mit kolikartigen Schmerzen zu vergleichen. Ich erinnere mich noch genau daran, wie es angefangen hat. Als ich kurz vor Weihnachten mit meinem Freund und seiner Familie zum Nachtessen verabredet war, fühlte ich mich nicht gut. Eine ständige Nervosität begleitete mich, und ich konnte tagsüber kaum einen Schluck Wasser hinunterkriegen. Als wir dann beim gemeinsamen Essen waren, musste ich mich regelrecht zwingen, überhaupt etwas zu mir zu nehmen. Mein Bauch fühlte sich an, als ob jemand ein Seil um mich gebunden hätte und es zuziehen würde. Ich wäre am liebsten aufgestanden und geflüchtet. Ich verstand nicht, wieso ich mich so unwohl fühlte. Mit der Familie meines Freundes kam ich gut aus. Nach dem Essen stand noch Bowling auf dem Programm. Wir stiegen alle ins Auto, aber ich wurde zunehmend nervöser. Ich konnte spüren, wie mein Herz immer schneller schlug und mein Magen sich immer mehr zusammenzog. Ich versuchte, mir weiterhin nichts anmerken zu lassen.

Kurz nachdem wir im Bowlingcenter angekommen waren, musste ich zur Toilette rennen. Ich zitterte am ganzen Körper und konnte kaum mehr ruhig atmen. Ich schwitzte stark und hielt mir den Bauch vor Schmerzen. Ich spürte das Verlangen zu erbrechen, doch es funktionierte nicht. Die Bauchschmerzen waren für mich unerträglich, selbst meine krampflösenden Tabletten halfen nicht. Zugleich schämte ich mich. Eine Angst stieg in mir auf, ich fragte mich, was die anderen wohl über mich denken würden. Und das verschlimmerte meinen Zustand um ein Vielfaches.

Ab und zu kam die Stiefmutter meines Freundes, um nach mir zu schauen, aber ich wimmelte sie immer wieder ab, weil es mir unangenehm und peinlich war. Eine gute Stunde später stand ich langsam von der Toilette auf. Meine Beine fühlten sich an wie Wackelpudding. Mein Kreislauf war geschwächt.

Mit gesenktem Kopf begab ich mich wieder zu den anderen zurück. Es stieg das Gefühl in mir hoch, dass ich den Abend „kaputt gemacht“ hätte. Ich hatte das Gefühl, dass ich die anderen enttäuschte, und gleichzeitig war ich auch enttäuscht von mir selbst. Ein Chaos der Gefühle entstand in mir, und ich nahm den Rest des Abends gar nicht mehr wirklich wahr. Ich war nur noch froh, als ich nach Hause kam, um schlafen zu gehen. Doch in dieser Nacht war ich eher unruhig und an Schlaf war kaum zu denken. Mein Kopf hatte einiges zu verarbeiten. Ich konnte nicht verstehen, wieso ich so plötzlich unter solchen Bauchkrämpfen litt. Noch nie zuvor hatte ich mich selbst so schrecklich gefühlt. Noch nie zuvor hatte ich solch eine Angst gespürt. Dies waren wahrscheinlich die ersten Anzeichen für meine Angst- und Panikattacken, die einige Monate später folgen sollten.

Von diesem Abend an wiederholte sich das Ganze täglich, nach jeder Mahlzeit. Dadurch entwickelte ich eine enorm starke Angst, von zu Hause wegzugehen. Ich schämte mich regelrecht, wegzugehen und wartete nach dem Essen absichtlich mehr als zwei Stunden, bevor ich mich überhaupt vor die Haustür wagte. Und ich ging nirgends mehr hin, ohne mich vorher abzusichern, ob eine Toilette in der Nähe war. In den Ausgang ging ich auch nicht mehr, und ich isolierte mich von meinen Freunden. Wenn eine Feier oder Sonstiges anstand, nahm ich bis zu 48 Stunden vorher keine Mahlzeiten mehr ein, um sicherzugehen, dass mein Bauch „nichts zu verdauen“ habe. Für mich war es eines der schlimmsten Gefühle, mich „schwach“ gegenüber meinem Umfeld zeigen zu müssen. Und der Gedanke daran, dass ich meinen Freunden sagen müsste, dass ich unter starken Bauchkrämpfen, Durchfall und Übelkeit leide und nicht imstande sei, mit in den Ausgang zu kommen, war die reinste Hölle für mich. Diese Angst, ausgelacht zu werden, wenn es mir nicht gutging, verschlimmerte sich mit jedem Mal, an dem ich solche Situationen gemieden hatte. Ich glaube heute, dass diese Gefühle aufkamen, da ich anderen genügen wollte. Ich konnte mir selbst nicht eingestehen, dass auch ich mal einen „Tiefpunkt“ hätte.

Nach etwas mehr als drei Monaten hatte ich bereits zehn Kilo an Körpergewicht verloren und beschloss endlich, einen Arzt aufzusuchen. Mein Hausarzt hat mehrere Bluttests vorgenommen, ein EKG durchgeführt, und meinen Bauch mit dem Ultraschallgerät untersucht. Er konnte aber keinerlei Ursachen finden. Durch ihn wurde ich zum ersten Mal damit konfrontiert, dass ich eher psychisch als physisch krank war.

Psychisch krank. Was heisst das denn? Irgendwie konnte ich mich damit nicht zufriedengeben und konnte mir auch kein genaues Bild davon machen. Ich war noch immer davon überzeugt, dass ich körperlich krank sei. Ja, ich fühlte mich traurig gestimmt, energielos, lustlos, müde und ängstlich. Doch das kam doch alles bloss von diesen üblen Bauchschmerzen. Oder? Je mehr ich darüber nachdachte, desto weniger konnte ich mich selber von diesen Gedanken überzeugen.

Eines Tages brachte mich meine Mutter auf die Notfallstation im nahegelegenen Regionalspital, weil ich die Bauchkrämpfe nicht mehr aushalten konnte. Den ganzen Tag über sassen wir im Notfall. Und es ging nur schleppend voran. Immer mal wieder kam eine andere Ärztin, um mich zu untersuchen. Ich wurde von Kopf bis Fuss durchgecheckt. Dann, gegen 16 Uhr, kam eine Ärztin zu mir, von der ich mich endlich verstanden fühlte. Sie hörte mir zu und untersuchte mich. Folgende Worte, die sie an mich richtete, werde ich nie mehr vergessen: *„Frau Pfund, sie sind gesund. Ich kann verstehen, dass ihr Bauch ihnen grosse Sorgen und Schmerzen bereitet. Aber ich kann organisch keine Ursachen dafür finden. Ich glaube, dass sie zu viel Stress und Sorgen haben und das dann alles bei ihnen über die Verdauung reagiert. Also egal, was sie essen oder nicht essen, es kommt auf das Gleiche heraus. Jedoch tun sie mir bitte den Gefallen, essen sie alles, worauf sie Lust haben, und achten sie gut auf sich. Ich bin mir ziemlich sicher, dass sie das Reizdarmsyndrom haben.“*

Ein Reizdarmsyndrom ist eine Ausschlussdiagnose, so wurde es mir erklärt. Das heisst: es wurden keine organischen Ursachen für meine Schmerzen gefunden. Das wiederum heisst, dass alles einen psychischen Hintergrund hatte, der sich jedoch in körperlichen Krankheitssymptomen äusserte.

Es fiel mir ausgesprochen schwer, mich mit diesem Gedanken anfreunden zu müssen. Eigentlich hatte ich mir eine Diagnose erhofft, mit der ich etwas anfangen könnte. Aber so hatte ich das Gefühl, als würde sich nichts an meinen Symptomen ändern. Ich „googlete“ viel über das „Reizdarmsyndrom“, schloss mich auf *Facebook* diversen Gruppen an, und schaute mir Videos auf Youtube an.

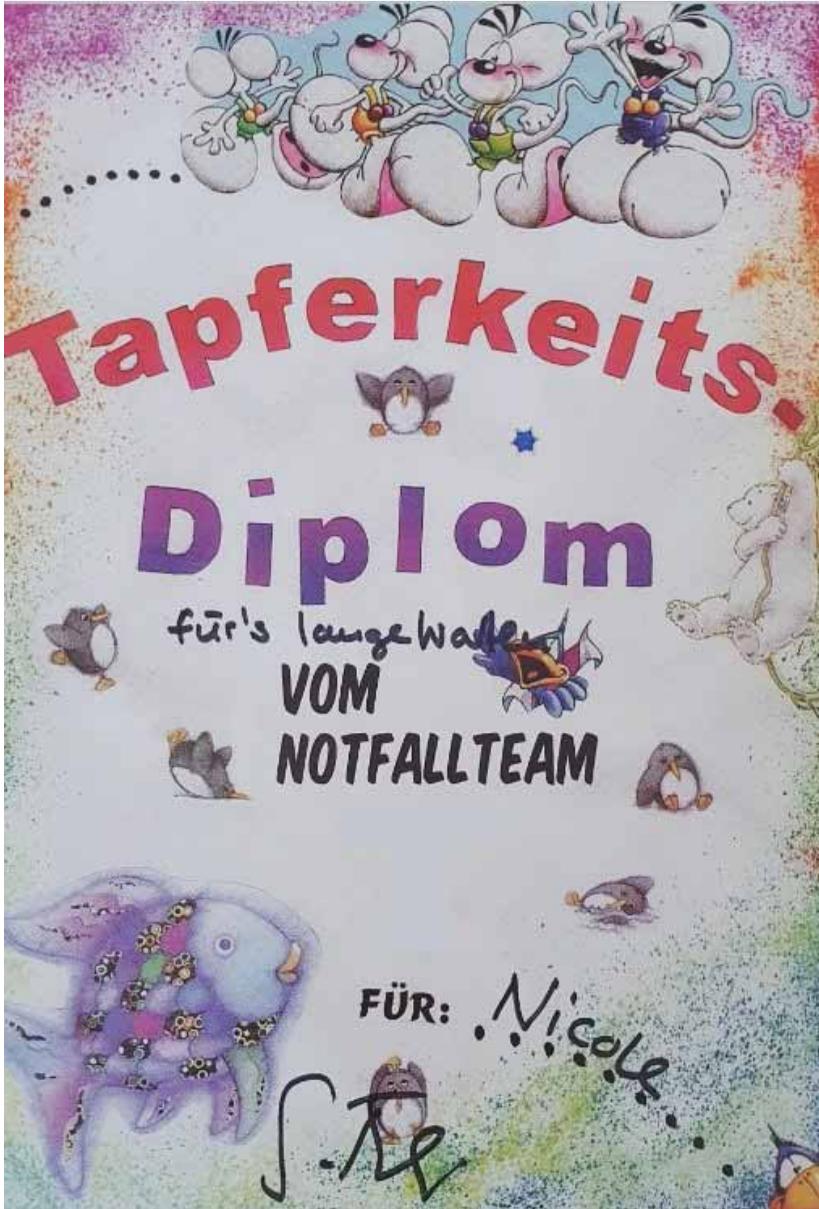


Bild 1: texttext

Ich probierte mich mit verschiedenen Lebensmitteln aus und liess die Milchprodukte weg, was mir eine leichte Abschwächung der Symptome verschaffte. Doch es gab keine hundertprozentige Besserung. So fing ich an, Tagebuch zu schreiben, um herausfinden zu können, wann die Symptome am stärksten auftraten und wann eher weniger.

Die Symptome hielten weiterhin an, obwohl ich mit verschiedenen Diätplänen versuchte, sie in den Griff zu bekommen. Sogar die sogenannte „FODMAP-Diät“¹, die speziell für das Reizdarmsyndrom entwickelt wurde, half mir nichts.

Immer mehr fing ich an, an mir selber zu zweifeln. Ich konnte nicht mehr nachvollziehen, was mit mir passierte. Täglich wurde ich unruhiger und fand abends nicht mehr in den Schlaf, da ich mir den Kopf darüber zerbrach, was mit mir los sei. Je mehr ich versuchte, etwas über meine Symptome herauszufinden, desto schlimmer wurden meine diesbezüglichen Ängste. Vor dem Essen graute es mir mittlerweile regelrecht, und ich vermied es, so gut es ging. Mit meinem Freund und meiner Familie kam es immer mehr zu Konfliktsituationen, da ich oftmals aggressiv und genervt reagierte, wenn sie versuchten, mit mir etwas zu unternehmen oder mir zuzureden, um mir zu helfen. Ich ging zu dieser Zeit kaum noch aus dem Haus, was meine Familie und mein Freund mal mehr mal weniger verstanden. Sie versuchten, mich immer wieder zu ermutigen, aber meine Angst, wieder an Bauchkrämpfen zu leiden, wenn ich unterwegs war, war viel zu gross. Was dann des öfteren in einer Diskussion endete, in der ich versuchte, meine Lage zu erklären - und dann auch echt wütend und ausfällig werden konnte, weil ich das Gefühl hatte, sie wollten mich nicht verstehen - und die anderen versuchten, mich davon zu überzeugen, es trotzdem zu versuchen.

Ich war ständig darauf fokussiert, was als nächstes mit meinem Körper passieren könnte. Welche Symptome sich als nächstes zeigen würden. Schon beim kleinsten Zwicken im Bauch spannten sich meine Muskeln an, und ich wartete darauf, dass die Bauchkrämpfe wieder von vorne anfangen.

Fast zwei Jahre vergingen. Als mich dann anfangs August 2016 die erste Panikattacke heimsuchte, verschlimmerte sich alles noch einmal für mich. Durch die Panikattacke, die sich in Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, Hitzewallungen und einem Benommenheitsgefühl äusserte, hatte ich Angst, dass ich sterben würde.

¹ FODMAP ist die Abkürzung für „fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols“ (dt. „fermentierbare Oligo-, Di-, Monosaccharide und Polyole“, etwa vergärbare Mehrfach-, Zweifach-, Einfachzucker und mehrwertige Alkohole).

Das Ganze geschah in der Stadt Baden im Kanton Aargau. Ich hatte mich damals dazu entschieden, einen Neustart zu wagen, und das Handelsdiplom an einer Schule zu absolvieren. Da es eine vollkommen neue Ausbildungsrichtung war, anstelle der Kochlehre, dachte ich, dass es schon irgendwie funktionieren würde. Ich habe mich, nicht wirklich aus grosser Überzeugung, für diesen Lehrgang an der Schule entschieden. Sondern eher, damit ich mal ein Diplom in der Hand halten würde. (Ein kleiner Punkt nebenbei: Im Jahr 2017 meldete ich mich erneut für das Handelsdiplom an. Diesmal aber im Selbststudium, das ich dann im Februar 2019 erfolgreich abschliessen konnte.) Als ich die Anmeldebestätigung der Schule bekam, war ich im ersten Moment erleichtert und überzeugt davon, dass es die richtige Entscheidung war. Als ich mich dann im August aber auf den Weg in die Schule machen musste, wurde ich eines Besseren belehrt. Mein Freund und meine Mutter begleiteten mich zur Schule. Meine Mutter hatte wohl gespürt, dass ich Angst hatte. Ihr wird sicher auch mein Verhalten am Vortag aufgefallen sein. Denn schon einen Tag zuvor fühlte ich mich überhaupt nicht wohl. Nach aussen hin gab ich mich freudig und zufrieden und behauptete, dass alles bestens sei. Innerlich fühlte ich mich jedoch panisch und konnte keinen klaren Gedanken fassen. Ich war nervös, und meine Muskeln begannen sich zu verkrampfen. Mein ganzer Körper fühlte sich schwer wie Blei an. Schlafen konnte ich in dieser Nacht auch nicht. Ich drehte mich von einer Seite auf die andere. Als dann am Morgen der Wecker klingelte, wollte ich erst nicht aufstehen. Mühsam richtete ich mich dann doch auf und absolvierte meine Morgenroutine wie automatisch. Ich nahm kaum wahr, was rund um mich herum geschah. Alles lief einfach irgendwie. Es fühlte sich an wie eine Art Trance.

Der Weg in die Schule fühlte sich für mich sehr lang an. Von Minute zu Minute spannten sich meine Muskeln immer stärker an. Mein Atem begann schneller zu werden, das Herz fing an zu rasen und mein Puls beschleunigte sich sehr schnell.

Kurz bevor wir bei der Schule ankamen, brach ich einfach inmitten der Stadt, weinend und schreiend, auf der Strasse zusammen. Dauernd musste ich nach Luft schnappen, weil es sich anfühlte, als würde mir jemand die Kehle zudrücken. Meine Beine fühlten sich an wie Pudding, in meinem Kopf drehte sich alles, und ich sah schwarzen Nebel vor meinen Augen. Während dieser Panikattacke spürte ich einen starken stechenden Schmerz in meiner linken Brust, der sich bis in den linken Arm nach vorn zu den Fingerspitzen zog. Ich war davon überzeugt, einen Herzinfarkt zu erleiden. Ich glaubte, dass ich in der nächsten Minute tot auf dem Boden liegen würde.

So unwahrscheinlich, wie sich das anhören mag, aber genau so fühlte es sich an. Mein Körper und meine Gedanken waren ausser Kontrolle, ich hatte überhaupt keine Kontrolle mehr über mich selbst. Wer ich war, wusste ich in diesem Moment nicht mehr. Was gerade passierte, und wie es sich anfühlte, konnte ich auch nicht erklären.

Meine Mutter versuchte, mich so gut es ging zu trösten und mir Sicherheit zu geben. Sie erklärte mir, dass nichts passieren werde und sie auf mich aufpasse. Mein Freund sass daneben und konnte nicht verstehen, was gerade vor sich ging. Er kannte mich so nicht, und ich glaube, es hatte ihn ziemlich schockiert.

In die Schule ging ich an diesem Tag nicht mehr. Meine Mutter meldete mich erst einmal für ein paar Tage krank. Während wir zum Auto zurückliefen, kam wieder dieses Gefühl des Versagens in mir hoch. Ich fühlte mich schwach und elend. Es war ein Chaos der Gefühle zwischen Wut, Trauer, Verzweiflung und Angst. Ich war wütend darüber, nicht stark genug zu sein, und traurig, weil die Menschen um mich herum so mitleiden musste. Ich war verzweifelt, da mir nicht klar war, was mit mir passierte. Ich hatte Angst, weil ich noch nie zuvor solche körperlichen Schmerzen verspürt habe.

Ich hatte selbst das Gefühl, nicht mehr lebendig zu sein und nahm meine Umwelt nur noch verschleiert war. Von da an verschlimmerten sich meine körperlichen Beschwerden noch einmal um ein Vielfaches. Starke Muskelkrämpfe und Verspannungen kamen hinzu. Ich fühlte mich schwach und müde, und ich verspürte andauernd einen starken Druck auf meinem Brustkorb, als ob ein grosser Stein darauf liegen würde. Das Reizdarmsyndrom wurde noch schlimmer. Und hinzu kam die Angst, dass ich sterben würde, weil sich die Schmerzen für mich während dieser Panikattacke so schlimm angefühlt hatten.

Meine Angst hatte sich von diesem Zeitpunkt an täglich verschlimmert. Ich war nicht mehr imstande, einen „normalen“ Alltag zu leben. Von Angst und Panikattacken hatte ich noch nie zuvor gehört. Geschweige denn mich mit psychischen Krankheiten auseinandergesetzt. Nach der ersten Panikattacke wurde ich jeweils, mehrmals täglich, von weiteren Panikattacken heimgesucht. Meine Ängste entwickelten sich so stark, dass ich sogar Angst bekam, abends schlafen zu gehen. Ich hatte tatsächlich Angst, am nächsten Morgen nicht mehr aufzuwachen, wenn ich meine Augen schliessen würde. Meist schlief ich vor Erschöpfung ein, weil ich bezüglich dieser Angst in eine erneute Panikattacke verfiel. Nachts wurde ich dann, schweissgebadet, wieder wach, da mich grausame Alpträume heimsuchten.

So war an einen erholsamen Schlaf, um mich von den Angst- und Panikattacken zu erholen, nicht mehr zu denken. Als „*Angstpatientin*“ fühlte ich mich allein. Ich hatte das Gefühl, niemand würde mich verstehen. Ich schämte mich dafür, dass ich unter meiner Angst litt. Ich fühlte mich ausgeschlossen und allein und versank noch viel weiter im Strudel meiner Sorgen. Es war für mich wie ein niemals endender Kreislauf.

Was ist eine Panikattacke?

Eine Panikattacke beweist uns, dass unser Unterbewusstsein handelt, bevor wir es im Bewusstsein überhaupt realisiert haben. Eine Panikattacke hat ein Ziel: Flucht! Während man eine Panikattacke verspürt, ist der Körper vollgepumpt mit übermäßigem Adrenalin. Der Blutdruck erhöht sich und der Puls rast in die Höhe. Vergleichbar, wie wenn man auf der Flucht ist. Das Unterbewusstsein signalisiert Gefahr. Den Panikpatienten ist aber oftmals nicht bewusst, dass sie eine Panikattacke erleiden. Panikattacken entstehen auch ohne objektiv bedrohliche Situation. Trotzdem hat man das Gefühl, in Lebensgefahr zu sein. Die Gefühle und Angstgedanken während der Attacke verstärken die körperlichen Symptome um ein Vielfaches. So entsteht ein Teufelskreis. Die Angst vor der Angst. Da der menschliche Körper nicht fähig ist, solche Alarmzustände lange aufrechtzuerhalten, ist der Spuk meist schon nach zirka einer halben Stunde vorbei. Der Körper aber braucht dennoch einige Zeit, um sich davon zu erholen. Viele Patienten behalten ihre Panikattacke so deutlich vor Augen, dass sie eine erneute Panikattacke verhindern möchten. Dadurch werden dann oft Alltagssituationen vermieden. Zum Beispiel: Wenn ich in ein Restaurant gehe und dort eine Panikattacke bekommen habe, vermeide ich es, dort wieder hinzugehen. Auch wird man empfindsamer auf körperliche Symptome. Schon kleine Beschwerden werden als Beginn einer Panikattacke aufgenommen und reagieren automatisch mit Angst darauf, was wiederum die Panikattacke begünstigt und sie im Endeffekt auch wieder auslöst.

Die Angst und die daraus folgende Panik sind ein Urinstinkt. So warnen sie uns vor bedrohlichen Situationen oder vor Unfällen. Wenn aber die Angst überhand gewinnt und krankhaft wird, sind wir nicht mehr in der Lage, zwischen realgefährlichen Situationen und ungefährlichen Situationen zu unterscheiden.

Begrenzung und Angst beginnen im Kopf. Mut und Freiheit auch.

Die Schule besuchte ich für genau drei Wochen. Ich versuchte mich, in Absprache mit dem Schulleiter, langsam einzugewöhnen und ging in der ersten Woche nur halbtags zur Schule. Jeden Morgen auf dem Weg in die Schule weinte ich und wehrte mich dagegen. Meine Mutter begleitete mich jedesmal bis vor den Eingang zur Schule. Ich konnte keine Kraft und keinen Mut aufbringen, dies allein zu tun. Schon bevor ich vor der Schule stand, hatte ich Horrorszenarien in meinen Gedanken, wie die ganze Klasse mich auslachen und beschimpfen würde. Während den Schulstunden versuchte ich, es bestmöglich auszuhalten. Mein Körper rebellierte und ich litt unter extremer Übelkeit, Atemnot und Schweissausbrüchen. Ich weiss noch, wie ich regelrecht aus dem Schulzimmer geflüchtet bin, als der Unterricht zu Ende war. Es fühlte sich für mich unmöglich an, das langfristig aushalten zu müssen. Denn noch immer war mir nicht klar, was wirklich mit meinem Körper passierte. Dabei waren dies die ersten präsenten Anzeichen dafür, dass ich meine früheren Mobbing-Erfahrungen aufarbeiten und mich genauer mit ihnen auseinandersetzen sollte. Denn ich reagierte, ganz klar auf die Schule aufgrund schlechter Erfahrungen, mit Panikattacken. Das war mir aber damals noch nicht bewusst, und so kam es, dass ich auch diese Schule bald abbrechen musste. Natürlich fühlte es sich für mich nicht gut an, und ich glaubte wieder, dass ich versagt hätte. Erneut hatte ich das Gefühl, meine Eltern zu enttäuschen. Zu gross war aber die Angst vor all diesen Schmerzen, die ich täglich spürte. Ich wollte vor diesen Schmerzen flüchten und begann, alles zu meiden. Auch wenn es erstmal für mich heissen sollte, dass ich keine Ausbildung mehr starten würde.

Mindestens zweimal am Tag überkamen mich Panikattacken. Es kam nicht darauf an, ob ich zuhause oder unterwegs war. Die Panikattacken fühlten sich für mich von mal zu mal immer stärker an. Die Angst, durch eine Panikattacke zu sterben, wurde für mich dadurch auch jedesmal intensiver. Was mich damals am meisten beschäftigt hatte, war, dass sie mich auch heimsuchten, wenn ich entspannt war. An eine speziell starke Panikattacke kann ich mich auch heute noch gut erinnern: Das war die vierte Panikattacke, die ich erlebte. An diesem Tag „googlete“ ich, einmal mehr, meine körperlichen Symptome, um hoffentlich beruhigende Antworten zu finden. Aber es verstärkte nur weiter meine Angst. Am stärksten waren in dieser Anfangszeit folgende Symptome: starke Muskelverspannungen im Schulter- und

Brustbereich, dauernde Übel- und Appetitlosigkeit, Herzrasen, Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Die Muskelverspannungen im Brustbereich beunruhigten mich am meisten. Ich empfand es als eines der unangenehmsten Symptome. Es fühlte sich so an, als ob mir der Brustkorb zugeschnürt würde. Ich konnte, so glaubte ich es zumindest, kaum richtig atmen. Es glich eher einer Schnappatmung. Gleichzeitig fühlte es sich an, als ob man hundert Nadeln gleichzeitig in meine Brust stechen würde. Ich war unruhig und hatte dauernd Schweissausbrüche. Abends sass ich dann gemeinsam mit meinen Eltern vor dem Fernseher und sah mir irgendeinen Film an. Ich fühlte mich schlagartig unwohl und das beklemmende Gefühl in der Brust wurde immer stärker. Mir wurde plötzlich schwindlig und dann schwarz vor Augen. Ich fasste mich an den Hals und schrie, dass ich keine Luft mehr bekommen würde. In meinem Kopf spielten sich zeitgleich wirre Gedanken ab: *„Was ist, wenn ich jetzt gerade an einer Lungenembolie sterbe? Ich habe doch gerade heute bei Google gelesen, dass dieses stechende Gefühl und der Druck in der Brust Symptome für eine Lungenembolie sein können. Ich glaube, ich werde gleich sterben.“* Wenn man eine Panikattacke erlebt, kommen einem die Symptome noch viel intensiver und realer vor, als sie in Realität wahrscheinlich sind. Die Panikattacke hielt etwa fünfzehn Minuten an. Meine Eltern versuchten, mich währenddessen zu beruhigen und nahmen mich in den Arm. Jedoch schaute ich auch in ratlose fragende und hilflose Blicke. Was sie wirklich sagten, nahm ich aber nicht wahr, da ich viel zu sehr mit meiner Angst beschäftigt war.

Danach war ich total erschöpft. Ich fühlte mich noch für einige Stunden schwindlig und schwach auf den Beinen. Ich erinnere mich daran, dass ich später nicht allein in meinem Bett schlafen wollte, aus Angst, nicht mehr aufzuwachen. So legte sich meine Mutter neben mich, um mir Sicherheit zu gewähren.

Ich glaube, dass es für mein Umfeld sehr schwierig war, mit meinen Panikattacken und Ängsten umzugehen. Denn sie konnten nicht nachvollziehen, wie es sich anfühlte. Was auch verständlich ist. Dennoch versuchten vor allem meine Eltern und mein Freund, mich während den Attacken in den Armen zu halten, mich zu beruhigen und mir Sicherheit zu schenken. Sie nahmen mich ernst, und das war das hilfreichste, was sie für mich tun konnten. Denn so konnte ich mich geborgen fühlen und die Panikattacken über mich ergehen lassen. Ich wusste, dass, wenn etwas passieren würde, jemand in meiner Nähe wäre, um mir zu helfen.

Nach meiner vierten Panikattacke hatte ich mich im Oktober 2016 dazu entschieden, zum zweitenmal professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

So suchte ich im Internet nach einer professionellen Psychologin und stiess auf ein Angebot in Aarau (Kanton Aargau, Schweiz), das mir vertrauenswürdig erschien. Ich beschloss, mich in eine ambulante Psychotherapie zu begeben. Zu der ersten Psychiaterin, die ich im August 2016, auf den Rat meines damaligen Hausarztes hin, aufgesucht hatte, ging ich nicht mehr hin. Ich hatte die Therapie bereits nach der allerersten Sitzung wieder beendet.

Der Unterschied zwischen einer Psychiaterin und einer Psychologin ist folgender: Eine Psychiaterin hat Medizin studiert und anschließend eine Ausbildung zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie absolviert. Eine Psychologin hat Psychologie studiert. Als Psychotherapeutin kann sie erst nach Abschluss einer mehrjährigen Ausbildung tätig werden.

So vereinbarte ich bald einen Termin, denn ich merkte, dass ich nicht mehr länger mit meiner Situation umgehen konnte und ich eine grosse Belastung für mein Umfeld geworden war. Natürlich hatten mir die Menschen um mich herum immer geholfen und mich nach ihrem besten Wissen unterstützt. Aber da sie sich mit dieser Thematik nicht auskannten, konnten sie mir nur bedingt helfen und litten ebenfalls. Es war für mich auch wichtig, mit einer neutralen Person über meine Vergangenheit zu sprechen. Und zwar mit einer Psychologin, die nicht emotional auf meine Geschichte reagierte. Bei der Familie, Freunden und Verwandten, ist es klar, dass sie versuchen, einem zu beschützen, und das ist auch richtig so. Jedoch war es für mich äusserst hilfreich, dass mich eine aussenstehende Fachperson unterstützen und mir erklären konnte, wieso ich Angstzustände und Panikattacken entwickelt hatte.

Bei mir wurde von der Psychologin dann eine sogenannte Agoraphobie - Angst vor öffentlichen Plätzen, bestimmten Orten oder Menschenansammlungen - diagnostiziert. Das Vermeidungsverhalten wird hier als grosse Erleichterung empfunden. Denn wenn man die Situationen meidet, ist das Risiko geringer, eine Panikattacke zu erleiden, als wenn man sich in die Situation hineinbegibt, die einem Angst bereitet. Ich fühlte mich von den körperlichen Symptomen her besser, wenn ich meine Angstsituationen gemieden, als wenn ich mich bewusst hineingewagt hatte. Allerdings fühlte es sich dafür emotional nicht gut an, denn ich hatte oftmals das Gefühl, versagt zu haben, wenn ich mal wieder etwas gemieden hatte, und hatte dadurch öfters mal Streit mit den Menschen in meinem Umfeld. Denn mein Umfeld konnte nicht immer verstehen, wieso ich viele Alltagssituationen einfach gemieden habe. In mir selbst war die Angst jedoch so stark, dass ich lieber zu Hause blieb, mit schlechtem Gewissen, als mich nach draussen zu wagen und eine Panikattacke zu riskieren.

Unter einer Agoraphobie zu leiden bedeutet, dass man Angst hat, das Haus zu verlassen, sich auf öffentlichen Plätzen aufzuhalten, einkaufen zu gehen, in Kinos oder sonstigen engen und geschlossenen Räumen oder allein mit dem Zug unterwegs zu sein. Mit dem Risiko, den Kontakt zur Aussenwelt zu verlieren. Mir war lange nicht bewusst, dass mein Körper solche Symptome aufzeigte, weil ich meine Vergangenheit nicht verarbeitet hatte. All meine vergangenen Erlebnisse habe ich, so glaube ich, nicht wirklich bewusst aufgenommen und eher verdrängt. Ich habe mir über die Geschehnisse nie Gedanken gemacht und war viel zu beschäftigt damit, meine Zukunft zu gestalten. Ich glaube heute aber, dass mir mein Unterbewusstsein oftmals Signale, inform von körperlichen Beschwerden, geschickt hat, um mir zu zeigen, dass da mehr ist. Dass da etwas tief in meiner Seele drin ist, was mir Schmerzen bereitet und das ich verarbeiten sollte. Ich habe das aber nie wirklich ernstgenommen und es schlichtweg ignoriert.

> 1.1
Ursache der Arbeitsunfähigkeit
 Krankheit Unfall Mutterschaft unklar
Diagnosen mit Auswirkung auf die Arbeitsfähigkeit
Bei psychischen Erkrankungen bitte ICD 10- oder DSM-IV-Codes angeben
Bestehend seit wann?
- Phasenweise bestehend seit 2014:
F43.22 Anpassungsstörung, Angst und depressive Reaktion gemischt,
aktuell teilremittiert
- Seit Sommer 2016:
40.01 Agoraphobie mit Panikstörung, aktuell teilremittiert
- Beides jeweils mit ausgeprägter psychosomatischer Beteiligung und
Symptomen wie Übelkeit, Verspannungen, Schwindel, Energielosigkeit etc.

Bild 2: Die Diagnose meiner Psychologin

Einer meiner Therapeuten erklärte mir die Panikattacken folgendermassen: „Ängste können durch ungelebte Gefühle, wie Wut oder Trauer während eines Traumas, Schicksalsschlag usw. oder unerfüllte Lebensziele entstehen. Oftmals basieren sie darauf, dass wir Gefühle in uns hineinfressen und diese verdrängen, anstelle sie auszuleben. Diese unterdrückten und nicht gelebten Gefühle und Impulse auf den Körper werden über mehrere Jahre aufgestaut. Es entsteht Hochspannung. Die Nerven und der organische Ablauf geraten in Unordnung. Wenn sich das Nervensystem anspannt, wird Adrenalin ausgeschüttet. Wird das Nervensystem einem ständigen langanhaltendem Stress ausgesetzt, kann sich der Adrenalinpiegel nicht wieder auf Normalmass reduzieren. Während die Panikattacke eintritt, hat man selber kaum noch die Kontrolle darüber, was passiert, und kann sich nur schwer wieder beruhigen.“

Insbesondere, wenn eine Panikattacke zum ersten Mal auftritt. Man ist von den körperlichen Symptomen so überrascht, dass man sich sogar noch in die Panikattacke reinsteigert. Gedanken wie, ‚Was passiert jetzt? Was ist los mit mir? Sterbe ich?‘ begünstigen die Panikattacke, und man fokussiert sich vollkommen auf den Vorgang, was das Ganze im Bewusstsein noch einmal verstärkt. Der Körper ist für den Betroffenen ausser Kontrolle.“

Wie oft musste ich mich den Vorwürfen und den belächelnden Sprüchen von Mitmenschen stellen? Wie oft musste ich mir anhören, dass ich mir das Ganze nur einbilde? Meine Ängste seien nicht real, denn man könne mir nicht ansehen, dass es mir nicht gutgehen würde. Nein, ich hatte nichts an mir, was darauf hingewiesen hätte, dass ich unter Angst und Panikattacken leiden würde. Meine Schmerzen waren von aussen nicht sichtbar. Aber meine Angst bereitete mir körperliche Schmerzen, die mich im Alltag enorm einschränkten und mich schwächten. Ich hatte kaum mehr Durchhaltevermögen, war andauernd erschöpft und müde. Selbst Spaziergänge waren mittlerweile anstrengend für mich.

Für jemanden, der unter Angst und Panikattacken leidet, sind alle Gedanken, die einem während einer Attacke durch den Kopf gehen, real. Und ich glaube, dass ist das schwierige an psychischen Erkrankungen: Sie sind im äusseren nicht sichtbar, aber für den Betroffenen fühlen sie sich lebensgefährlich an.

Je mehr wir unsere Gefühle unterdrücken und darüber schweigen, desto mehr wird unser Körper mit Krankheiten darauf reagieren.

Teil 2: Orientierung

Verschiedene Symptome von Angstzuständen und Panikattacken

Bis zu meiner ersten Sitzung bei der Psychologin konnte ich nicht verstehen, was mit meinem Körper passierte. Niemals wäre ich auf die Idee gekommen, dass die eigene Psyche so starken Einfluss auf das Allgemeinempfinden und auf die körperliche Gesundheit haben könnte. Während dieser Sitzung konnte mir die Psychologin einiges über die verschiedenen Symptome von Angstzuständen und Panikattacken erklären.

Durch meine eigenen Erfahrungen und von der Psychologin lernte ich, dass Panikattacken folgende Symptome aufweisen:

- Schweissausbrüche
- Herzrasen
- Das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können (besonders das Ausatmen fällt schwerer)
- Weiche Knie
- Plötzliche Angstanfälle und wiederkehrende „dramatische Gedanken“, wie plötzlich zu sterben, ohnmächtig zu werden, die Kontrolle zu verlieren, oder sogar einen Herzinfarkt zu erleiden
- Benommenheit
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Schwindel
- Hyperventilation
- Zittern
- Das Gefühl von einem starken Druck im Brustbereich, als ob ein riesiger Fels auf einem liegen würde.

Eine Panikattacke kann wenige Minuten, im Extremfall jedoch bis zu einigen Stunden andauern. Die wenigsten Attacken dauern aber länger als eine halbe Stunde. Die Häufigkeit der Panikattacken kann zwischen mehrmals täglich und mehrmals monatlich schwanken.

HERZFREQUENZ ?

128 Durchschnitt. Schläge/Minute

0 Min Höchstleistung

9 Min Kardio

77 Min Fettverbrennung



Bild 3: Wenn ich das Haus verliess, schnellte mein Puls immer abrupt in die Höhe und dies hielt dann auch eine Zeit lang an...

Im Vergleich zu Panikattacken äussert sich eine Angststörung mit folgenden Symptomen:

- Man macht sich vermehrt und über einen längeren Zeitraum Sorgen um alles und jeden.
- Angstvolle Erwartungen, dass einem selbst oder dem Umfeld etwas zustossen könnte
- Ständige Unruhe
- Unfähigkeit, sich zu entspannen
- Immer wiederkommende Muskelverkrampfungen/-verspannungen
- Ständige Müdigkeit
- Antriebslosigkeit

- Entfremdungsgefühle (es kann vorkommen, dass Betroffene nicht mehr wissen, wer sie sind. Im Extremfall sich vielleicht nicht einmal mehr selber im Spiegel erkennen können)
- Gefühle der Unwirklichkeit, nicht da zu sein. Wenn man unter dauernden Ängsten leidet, kann das Gefühl aufkommen, dass man sich „nicht anwesend“ fühlt. Oftmals werden dann Personen oder sogar die gesamte Umgebung als farblos, leblos, fremd, unvertraut oder unwirklich wahrgenommen.
- Verdauungsstörungen
- Taubheits- und Kribbelgefühle können im gesamten Körper auftreten, hauptsächlich aber in den Beinen und den Armen.

Ich glaube, dass jeder Mensch die Symptome der Ängste anders wahrnimmt. Einige werden mehrere Symptome gleichzeitig haben und andere wiederum werden vielleicht nur zwei davon bemerken. Auch nimmt man die Symptome von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark wahr. Laut meiner Psychologin werden die Ängste dann als krankhaft bezeichnet, wenn sie unangemessen häufig und intensiv auftreten. Auch, wenn sie schon über einen längeren Zeitraum bestehen und dazu führen, dass man verschiedene Situationen anfängt zu meiden und die Ängste Einschränkungen im Leben verursachen.

Bei mir haben die Angst und die Panik gemeinsam auf mich eingewirkt. Sie können sich in vielerlei Hinsichten ähnlich sein. Von Panikattacke zu Panikattacke entwickelte ich immer mehr Ängste. Hauptsächlich bezogen sie sich auf meine Zukunft. Durch die Attacken hatte ich Angst davor, erneut eine Panikattacke zu bekommen, wenn ich mich unter Menschen wagen würde. Auch hatte ich Angst, keine Anstellung mehr zu finden. Angst, nicht mehr gesund zu werden. Angst, kein normales Leben mehr führen zu dürfen, und vor allem Angst davor, mich selber zu verlieren. Für mich fühlte es sich an, als ob ich inmitten eines Wirbelsturms gefangen wäre und so durchgeschleudert würde, dass ich den Ausgang nicht mehr finden könnte.

Es gibt keine zuverlässigen Anzeichen, die einem vor der nächsten Attacke warnen. Das, was um einem herum geschieht, spielt aber eine sehr grosse Rolle. Eine Panikattacke kann durch jede scheinbar noch so harmlose Situation ausgelöst werden. Anders ausgedrückt edeutet das: man wird getriggert².

² „Trigger“ bedeutet auf deutsch „Auslöser“. Das bedeutet, dass man auf eine Situation, ein Bild, ein Ereignis oder eine Aussage stark emotional reagiert.

Man kann durch Gerüche, Worte, Empfindungen oder gar Geräusche „getriggert“ werden. Sobald man etwas wahrnimmt, was man von früher her kennt, löst es ein Gefühl in uns aus. Und das kann auch bei negativen Situationen geschehen. Ich selber erinnere mich zum Beispiel an die Schule als einen schlechten grausamen Ort. Wenn ich eine Schule betrat, wurde ich „getriggert“, da ich keine schönen Erinnerungen an die Schule hatte, und es löste in mir Angst aus, dass ich alle Erfahrungen von früher noch einmal durchleben würde. Mein Unterbewusstsein konnte nicht unterscheiden, ob es eine andere Schule war als früher, sondern hat diesen Ort direkt als „schlechte Erfahrung“ eingestuft. So wurden meine Panikattacken begünstigt, wenn ich eine Schule besuchte. Auch Worte wie Mobbing, Gewalt usw. lösen in mir noch immer Unruhe aus, da sie mich sofort an meine Vergangenheit erinnern.

Ich selbst glaube mittlerweile, dass Panikattacken und Angstzustände ihren Ursprung in unserem Unterbewusstsein finden. Denn unser Unterbewusstsein hat all unsere Erinnerungen und Gefühle abgespeichert, die wir seit unserer Geburt erlebt haben. Ganz egal, ob positive oder negative.

Es ist erwiesen, dass unser Unterbewusstsein fähig ist, bis zu 80 000 Informationen pro Sekunde aufzunehmen, zu verarbeiten und abzuspeichern. Daher ist es etwa 10 000-mal schneller als unser Verstand. Es reagiert auf Situationen immer mit dem gleichen Verhaltensmuster. Mit unserem Unterbewusstsein steuern wir für uns alltägliche Dinge, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Circa 95% unserer Persönlichkeit liegen in unserem Unterbewusstsein verborgen. Hier finden sich unsere Erinnerungen, Vorstellungen, Eindrücke, Verhaltensmuster, Einstellungen, Emotionen, und vieles mehr. Und all das fließt in unser tägliches Tun ein, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken oder wir es bemerken. Bei Panikattacken oder Angstzuständen erinnert sich das Unterbewusstsein an vergangene Erfahrungen und echte erlebte Situationen und schickt uns, durch körperliche Symptome, Warnungen.³

Wichtig ist es, zu wissen, dass die Symptome, die die Angststörung und die Panikattacke auslösen, in Wirklichkeit nichts Lebensbedrohliches sind. Auch wenn die Symptome immer wiederkommen, es werden keine Schäden für den Körper zurückbleiben.

³ Wer mehr zum Thema „Unterbewusstsein“ erfahren möchte, dem empfehle ich das Buch, „**Die Macht ihres Unterbewusstseins**“ von Dr. Joseph Murphy zu lesen.

Es fühlt sich aber während einer Panikattacke alles so real an, dass es unglaublich schwierig ist, sich selbst vom Gegenteil zu überzeugen. Nach einer Panikattacke fühlte ich mich oftmals so, als ob ich einen ganzen Marathon gerannt wäre. Das ist aber ganz normal, denn der Körper hatte ja gerade eine Höchstleistung vollbracht.

Hilfe bei Angst- und Panikattacken:

- immer eine Flasche Wasser mit dabeihaben
- Traubenzucker für den Kreislauf
- Entspannungsrituale einführen: täglich Meditation, Spaziergänge, Yoga etc.
- therapeutische Hilfe
- *Grounding*-Übung: Man achte auf fünf Dinge, die man sehen kann, vier Dinge, die man berühren kann, drei Dinge, die man hören kann, zwei Dinge, die man riechen kann, und etwas, was man gerade schmecken kann.
- Lieblingsmusik hören
- bewusst von der Situation distanzieren (zB: Einkaufszentrum), bis man wieder ruhiger atmen kann. Danach wieder langsam zurück wagen. Man sollte sich nicht ganz der Situation entziehen, sondern lediglich etwas Abstand halten.
- Atemübung (meine persönliche: Augen schliessen, Hand flach auf den Bauch legen und sich darauf konzentrieren, bis zu der Hand zu atmen, solange bis man merkt, dass man ruhiger wird. Vier Sekunden einatmen, acht Sekunden lang ausatmen.)
- Panikattacken und Ängste versuchen zu akzeptieren. Man weiss, anhand der ersten Attacke, dass man sie überleben wird. Das sollte man sich immer wieder bewusst ins Gedächtnis rufen.
- persönlicher „*Notfallkoffer*“ erstellen: Notizen, Medikamente, Essen, Trinken, Übungen etc.
- ausreichend schlafen hilft dem Körper, sich wieder zu regenerieren
- in kleineren Mahlzeiten über den Tag verteilt essen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden
- Ehrlichkeit, Stolz und Stärke zu sich selbst, nicht vor der Angst davonlaufen, es gibt nämlich nichts, wofür man sich schämen müsste.
- Vertrauen in den eigenen Körper stärken; der Körper ist ein wirklich faszinierendes System, welches darauf ausgerichtet ist, uns am Leben zu erhalten.



Bild 4: Mein persönlicher Notfallkoffer, zu der Zeit, als ich die Angst schon relativ gut „kontrollieren“ konnte.

Sei achtsam zu dir selbst

Es gab diese Tage, an denen mir alles zuviel wurde. Tage, an denen ich nur für mich selbst sein wollte. Das waren genau diese Tage, an denen mir bewusst wurde, dass ich die letzten Tage, Wochen oder vielleicht sogar Monate viel geleistet hatte. Bewerbungen schreiben, Arzt- und Therapietermine wahrnehmen und gegen die Angstzustände und Panikattacken ankämpfen zerrte ganz schön an den Nerven. Ich war so beschäftigt damit, meine Vergangenheit aufzuarbeiten und meine Zukunft zu gestalten, dass ich die Gegenwart manchmal völlig vergass.

Ich glaube, dass man sich manchmal zu schnell in ein Verhaltensmuster drängen lässt. Ein ständiges „Wir müssen“ begleitet uns im Alltag. Man fühlt sich verpflichtet, anderen zu genügen und deren Erwartungen zu erfüllen.

Ich selbst habe mich früher oft unter Druck gesetzt und wollte so sein wie mein Umfeld. Da ich keine abgeschlossene Ausbildung habe, setze ich mich noch mehr unter Druck. Meine Freunde schlossen ihre Ausbildung mit Erfolg ab, während ich zuhause war und verzweifelt nach einer Arbeitsstelle suchte. Ich bewarb mich überall, in der Hoffnung, irgendwie auf die Schnelle einen Abschluss zu bekommen. Ich machte mir auch keine Gedanken darüber, ob mir der Beruf gefallen würde oder nicht. Ich bekam aber auf jede Bewerbung eine Absage, so sehr ich mich auch bemühte. Und heute bin ich froh darüber. Denn ich bin mir sicher, dass ich keine andere Ausbildung durchgehalten hätte. Aus dem einfachen Grund, weil ich mich damit nicht hätte identifizieren können und es mich nicht erfüllt hätte. Bei jedem Vorstellungsgespräch wurde ich darauf hingewiesen, dass ich keine abgeschlossene Ausbildung habe, und man niemanden einstellen möchte, der solch einen Lebenslauf hat. Nach jedem Gespräch ging ich nachhause und fühlte mich noch wertloser. Ich konnte nicht verstehen, wieso ich mich immer dafür rechtfertigen musste, dass ich meine Lehre abgebrochen hatte, weil es mir einfach nicht mehr möglich war, dort zu arbeiten. Mein Lebenslauf sagte doch nichts über meinen Charakter aus?

Nach fünfzig Bewerbungen hatte ich aufgehört zu zählen. Wie viele ich am Ende geschrieben habe, weiss ich nicht mehr. Nicht zu vergessen all die Kommentare, die ich mir von Freunden und teilweise auch von Verwandten anhören durfte: Was machst du denn jetzt? Hast du noch immer keine Arbeitsstelle gefunden? Wie lange möchtest du dich noch zu Hause langweilen? Mach mal etwas aus dir.

Selbstverständlich habe ich mich dann noch schlechter gefühlt, auch meinen Eltern gegenüber, denn es war nie meine Absicht, ihnen auf der Tasche zu liegen. Ich fühlte mich, als ob ich eine Last für alle wäre, und es stimmte mich traurig, dass fast niemand verstand, wie schwierig und mühsam meine Lage für mich wirklich war.

Niemand weiss, wie viele Tränen, Mut, Kraft und Vertrauen es dich gekostet hat, um dort zu stehen, wo du heute stehst. Sei stolz auf dich! [Marianna Jermakova]

All diese Gefühle und die Gesamtsituation, in der ich mich befand, verstärkten meine Ängste. Es war nicht einfach, das Geschehene zu verarbeiten und gleichzeitig herausfinden zu müssen, was ich werden möchte, und welchen Weg ich im Leben gehen möchte. Ich hatte nicht nur Angst vor den Alltagssituationen, sondern auch vor meiner Zukunft. Ich hatte Angst, dass aus mir „nichts werden würde“, dass ich nicht gut genug sein könnte und dass ich niemals genügend Geld verdienen würde, um mich selber finanzieren zu können. Ich fühlte mich hinundhergerissen und wollte allem genügen. Durch die negativen Kommentare fühlte ich mich ständig dazu gedrängt, mich für meine Situation rechtfertigen zu müssen. Ich wollte, dass jeder mich und meine Situation verstehen sollte. Aber das war unmöglich. Niemand wird es wirklich verstehen können, ausser, er habe das selber erlebt.

Ich finde, unsere heutige Gesellschaft tendiere dazu, uns unter Druck zu setzen. Mir scheint es, als ob die wenigsten glücklich in ihrem Alltag seien. Oftmals höre ich, wie viele über ihre Arbeit jammern, dass sie lustlos und unmotiviert sind. Und ich selber zähle mich auch dazu. Auch ich war unzufrieden mit mir selber und mit dem Leben, das ich führte. Doch glaube ich heute, dass mich genau diese Unzufriedenheit dazu gebracht hat, achtsamer mit mir selber umzugehen. Denn ich fing an zu hinterfragen, wieso ich unzufrieden war. Wieso ich mich mit meinem Leben nicht zufriedengeben konnte. Und das brachte mich dazu, herauszufinden, was ich eigentlich wirklich wollte. All das geschah aber nicht über Nacht und benötigte viel Übung. Dazwischen zweifelte ich enorm viel, ob ich mich auf dem richtigen Weg befände und ob ich die richtigen Entscheidungen treffen würde. Doch all dies lehrte mich, dass auch ich wichtig bin. Je mehr ich mich damit beschäftigte, was ich wirklich im Leben wollte, desto mehr lernte

ich darüber, was es heisst, achtsam zu sich selbst zu sein. Denn es heisst auch, das eigene Leben nicht nur einfach den Ansprüchen des Umfelds unterzuordnen.

Ich selbst neigte dazu, mir zu viel zuzumuten. Ich sagte öfters „Ja“ obwohl ich „Nein“ meinte. Ich setzte mir Termin an Termin und vergass dabei, auch einmal auf mich selber zu achten. Während meiner angstvollen Zeiten reihte sich ein Termin an den anderen. Mindestens einmal in der Woche hatte ich eine einstündige Sitzung bei meiner Psychologin. Dazu kam jede Woche eine Stunde lang Körper- und Atemtherapie. Mit verschiedenen Übungen lernte ich, wieder ruhiger zu atmen, und auch, mich selber wieder besser wahrzunehmen. In der Körper- und Atemtherapie soll, durch Stimulierung der Haut, der Körper in seiner äusseren Form und Begrenzung für den Patienten erlebbar werden. Ebenfalls werden Kreislauf, Stoffwechsel und Lymphsystem angeregt. Durch die Berührung wird in der Regel Stress abgebaut. Infolge passiven Drucks, ähnlich einer Massage, werden die Gewebestrukturen des Körpers wahrgenommen, und so Muskelverspannungen oder Gewebeverhärtungen gelöst. Die Therapie stellt den Atem als Träger und Erhalter der Lebenskraft in den Mittelpunkt.⁴ Dann hatte ich noch ungefähr alle zwei bis drei Wochen einen Termin bei einem Heilpraktiker, der mir half, meine körperlichen Symptome und meine Ängste mittels natürlicher Mittel in den Griff zu bekommen. Dazwischen hatte ich noch Gespräche mit der Invalidenversicherung. Das hatte das Ziel, mit Eingliederungsmassnahmen oder Geldleistungen die Existenzgrundlage zu sichern und einen Berufscoach zu finden, der mich beim Schreiben von Bewerbungen unterstützte. Ständig musste mein Kopf umschalten und sich auf Neues konzentrieren. Nebenbei versuchte ich, alles zu verarbeiten, was ich gerade aufgenommen hatte, und mich gleichzeitig zwischendurch irgendwie wieder zu entspannen. Ich erinnere mich gut an diese Zeit zurück, denn mir war das oftmals alles zu viel. Mein Kopf war nicht bereit, dies alles richtig zu verarbeiten und einzusortieren. Es waren, glaube ich, zu viele Einflüsse auf einmal. Heute würde ich nicht mehr alles miteinander machen, sondern eher etwas langsamer und bewusster an die Situation herangehen, damit ich auch die Zeit hätte, die neuen Inputs für mich verarbeiten zu können. So hatte ich dann auch öfters Momente, in denen ich die Termine absagen musste, weil ich physisch und psychisch nicht in der Lage war, Neues aufzunehmen und weiter an der Thematik zu arbeiten.

⁴ Lucia Schmid, Körper- und Atemtherapeutin

So wurde für mich alles zusammen immer schwieriger umzusetzen, weil ich mir dann selber die Erwartung setzte, so schnell wie möglich aus dieser Angst herauszukommen. Stress ist einer der wichtigen Faktoren, der Angst- und Panikattacken verstärken kann, je mehr Stress man hat, desto intensiver können die Ängste auftreten.

Ich selber habe mich drei Jahre lang unter Dauerstress gesetzt und habe meinen Körper stark aus dem Gleichgewicht gebracht. Diese täglichen Schmerzen waren für mich teilweise kaum auszuhalten, und sie halten noch heute an. Obwohl ich heute von meinen Ängsten befreit bin und keine Panikattacken mehr habe, erlebe ich die körperlichen Schmerzen noch immer, wenn ich unter Druck stehe, und ich versuche, mehrere Dinge gleichzeitig unter einen Hut zu bringen. Die Schmerzen sind dann immer noch gleich stark wie früher, aber ich kann anders damit umgehen. Das heisst, wenn sie zu stark werden, gönne ich mir eine Pause, um regenerieren zu können. Mein Körper hat sich mit der Zeit die Eigenschaft zugelegt, mit Muskelverspannungen, Bauch- und Kopfschmerzen und einem allgemeinen Krankheitsgefühl auf Stress zu reagieren. Sobald diese Symptome auftreten, ist es für mich heute ein Alarmzeichen, dass ich „*einen Gang herunterschalten*“ muss. Wenn ich dies nicht tue, werde ich in den meisten Fällen krank. Der Körper hilft sich nämlich selber, ob wir wollen oder nicht. Der Körper setzt die Grenze von selbst, wenn man ihn ignoriert.

Ich glaube, es sei äusserst wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Wir haben nur diesen einen. Ich lernte, dass es unglaublich wichtig ist, mich um mich selbst zu kümmern, damit ich wieder gesund werden konnte. Ich konnte mich selbst nicht länger ignorieren. So merkte ich, dass die Heilung Zeit brauchte und es viel Geduld im Umgang mit mir selber benötigte. Es fiel mir schwer, mir einzugestehen, dass auch ich Pausen brauchte. Denn es ist, so glaube ich, unmöglich, immer 100% geben zu können, ohne irgendwann erschöpft zu sein. Ich unterschätzte, dass alle Ereignisse, die ich erlebte, Energie verbrauchten, sowohl negative als auch positive. Ich gehöre zu der Sorte Mensch, die im Allgemeinen stark emotional reagieren. Sowohl Höhenflüge als auch Tiefpunkte erlebe ich in einer Intensität, die kaum beschreibbar ist. Bei mir gibt es selten das Gefühl, dass ich mich „normal“ fühle. Entweder bin ich sehr glücklich oder sehr traurig. Wo andere Glücksgefühle, von einer Skala von 1-10, bei 10 einstufen, erlebe ich diese mindestens auf Stufe 20. Vor einigen Jahren hatte ich dies noch als eine negative Eigenschaft an mir wahrgenommen. Während meiner Angstzeit habe ich sie teilweise verflucht, weil es

mich die negativen Empfindungen noch extremer hatte spüren lassen. Umso schöner waren aber die Höhenflüge, denn wenn sich auch nur Kleinigkeiten, wie zum Beispiel ein Tag ohne Panikattacken, gezeigt hatten, konnte ich mich freuen, als ob ich im Lotto gewonnen hätte. Für mich war diese Eigenschaft rückblickend ein grosser Gewinn. Denn ich konnte auf den Erfolgserlebnissen aufbauen und mich gezielt diese Freude empfinden und spüren lassen. So habe ich damals angefangen, mir täglich etwa fünf Minuten am Tag Zeit zu nehmen, um mich in solche Situationen zurückzusetzen. Um zu spüren, wie ich mich da gefühlt habe, um zu sehen, wie ich mich in den Situationen verhalten hatte. Das habe ich solange geübt, bis ich die Gefühle im Hier und Jetzt nachempfinden konnte und mich somit schnell besser fühlte. Es half mir auch, mich zu motivieren, nicht aufzugeben und besser auf mich selbst zu hören.

Mit der Achtsamkeit zu mir selbst habe ich mich lange und intensiv auseinandergesetzt. Ich habe mich immer wieder gefragt, ob ich denn überhaupt gut zu mir selber bin. Ich habe mich gefragt, ob ich mich wirklich gut genug um mich kümmere, oder mich eher vernachlässige. Bald erkannte ich, dass ich mich schon lange nicht mehr wirklich bewusst wahrgenommen hatte. So schaute ich in den Spiegel und sah, wie der Stress und die Ängste mir zugesetzt hatten.

Die Augenringe waren inzwischen schon richtig dunkel und ich sah müde und abgekämpft aus. Es fühlte sich für mich an, als ob ich nur noch eine Hülle meiner selbst wäre. Jedes Leben schien von mir gewichen zu sein.

Und als ich da vor dem Spiegel stand, bemerkte ich auch, wie sehr ich mich hatte gehen lassen. Wie wenig ich mich um mich selber gekümmert und nichts unternommen hatte, um mich besser zu fühlen. Ich begriff, dass nicht andere dafür verantwortlich waren, wie ich mich selber fühlte, sondern, dass nur ich es in der Hand hatte, mich besser zu fühlen. Für mich selber begann sich ab da einiges zu ändern. Ich setzte mich immer mehr mit mir selber auseinander und habe achtsam meine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrgenommen. Ganz egal, ob diese angenehm oder unangenehm waren. Ich eignete mir über Monate hinweg an, mich selber zu akzeptieren und meine Gefühle zuzulassen. Was für mich ein sehr schwieriger Punkt war. Es war für mich einfacher, anderen Personen zu verzeihen, die nicht gut zu mir waren, anstelle mir selbst zu verzeihen. Die negativen Gefühle unterdrückte ich oftmals, und ich wurde jedesmal zu einem späteren Zeitpunkt daran erinnert, dass das nicht gut war.

Ich konnte nicht akzeptieren, auch mal schlechte Tage zu erleben und dies zuzulassen. Immer wieder versuchte ich, meinen Alltag trotzdem durchzuzwingen. Natürlich soll das keine Aufforderung sein, dass, wann immer man sich schlecht fühlt, gleich alles abzusagen und gar nichts mehr zu tun - mit Ausnahmen, man empfindet das als die richtige Entscheidung! Dennoch sollte man vielleicht einen Gang zurückschalten und den Tag etwas langsamer angehen lassen als sonst. Es dürfen auch Termine, Verabredungen etc. abgesagt werden, wenn man sich dadurch besser fühlt und sich erholen kann. Denn, ob ich wollte oder nicht, mein Körper setzte sich die Pausen schon von selbst, wenn ich meine Körpersignale ignorierte. Und meistens dauerten diese dann länger als mir lieb war.

So machte ich mir dann auch Gedanken darüber, wem oder was ich meine Energie und Zeit schenken wollte. Denn viel zu oft hatte ich mich selber vergessen, weil ich anderen genügen und es ihnen rechtmachen wollte. Es bedeutete für mich auch, dass ich mir meine Fehlentscheidungen eingestehen musste. Obwohl ich heute nicht mehr von Fehlentscheidungen spreche, sondern dankbar bin, diese, wenn auch eher negative Erfahrungen, gemacht zu haben, um daraus zu lernen, wie es nicht geht. Anfangs war das ein sehr schwieriger und langer Prozess, und es funktioniert auch bis heute nicht immer gleich gut. Aber genau dies annehmen zu können, dass es Tage gibt, an denen ich nicht zufrieden bin mit mir, gehört für mich persönlich ebenfalls zur Achtsamkeit mit dazu. Achtsam zu mir selbst zu sein, gehört für mich heute zu einer der wichtigsten Aufgaben meines Lebens. Mich selbst zu akzeptieren und anzunehmen und mich nicht mehr für andere verstellen zu wollen. Für meine eigenen Werte einzustehen und das zu tun, was mir selber guttut. So habe ich feststellen können, dass ich am besten vorankomme, wenn ich mir ganz bewusst einen freien Tag in der Woche einplane, den ich nutze, um zu entspannen und um mich wieder auf mich selbst zurückzubedenken. Zu reflektieren, was ich die letzten Tage geleistet hatte und mir selbst zu sagen, dass ich stolz auf mich sein kann. Und seit ich mir das angewöhnen konnte, geht es mir besser, ich habe mehr Energie und verstehe mich selber besser.

So würde ich es allen empfehlen: besser auf sich achtzugeben und auf sich selbst zu hören. Jede Persönlichkeit ist individuell und geht anders mit gewissen Situationen um. Die Kunst ist es, für sich selber den richtigen Weg zu finden, ohne sich von äußeren Gegebenheiten beeinflussen zu lassen.

Sei achtsam zu dir selbst. Höre auf dein Herz - denn das hat geschlagen, bevor du denken konntest.

Meine persönliche Übung für mehr Achtsamkeit zu einem selbst

Ich setze mich immer im Schneidersitz auf einen bequemen Stuhl, das Sofa oder mein Bett. Spiele nebenbei eine angenehme Entspannungsmusik ab, schliesse meine Augen und höre mir einfach mal selber zu. Ich versuche wahrzunehmen, wo mein Körper verspannt ist. Es gibt immer Gedanken, die hochkommen, wenn ich ruhig dasitze. Ab und an lasse ich mich ablenken von den Geräuschen, die mich gerade umgeben. Und das ist vollkommen in Ordnung. Dann konzentriere ich mich für ein paar Minuten auf meinen Atem. Spüre, wie ich einatme und ausatme. Ich nehme mein Atmen bewusst wahr. Manchmal spüre ich den leichten Luftzug unter meiner Nase, und manchmal spüre ich, wie sich mein Brustkorb hebt und senkt. Das ist oftmals unterschiedlich. Wenn ich dann wieder ganz bei mir bin, höre ich meinen Gedanken und körperlichen Empfindungen zu. Denn diese verraten mir sehr viel darüber, wieso und weshalb ich mich gerade so fühle, oder wo noch „Baustellen“ vorhanden sind. Ich bewerte meine Gedanken und Empfindungen nicht. Ich nehme sie einfach an und lasse sie dann wie eine Wolke am Himmel weiterziehen - das stelle ich mir dann wirklich bildlich im Kopf vor. Es gibt kein „gut oder schlecht“. Es ist normal, dass wir mal mehr gute und mal mehr schlechte Gefühle in uns haben. Das darf so sein. Doch ich finde es ausgesprochen wichtig, mir selbst zuzuhören und mich wahrnehmen zu können. Meinem Körper und mir selbst mehr Achtsamkeit zu schenken. Ich vollziehe die Übung solange, bis ich merke, dass ich tiefenentspannt bin und ich mich von allem lösen kann, ich mich friedlich und ruhig fühle. Das kann von fünf Minuten bis zu einer halben Stunde dauern, jenachdem, wie ich mich an diesem Tag gerade fühle.

Mittlerweile habe ich diese Übung fest in meine Routine eingeplant. Es gelingt mir nicht immer täglich, aber mindestens zwei bis dreimal in der Woche. Es hilft mir sehr.

Achtsam zu sich selbst sein:

- Belohnung für sich selbst einmal täglich einführen: heisses Bad, gutes Essen, guter Film etc.
- Tagebuch schreiben
- Einmal pro Woche einen geplanten Tag einführen, an dem man nichts tut
- Es ernstnehmen, wenn der Körper Signale sendet, dass man sich ausruhen sollte
- Nicht zu viele Termine auf einmal setzen
- Sich auch am Tag Ruhepausen gönnen
- Für sich allein sein - da nimmt man sich selbst am meisten wahr
- Gefühle und Emotionen zulassen
- Sich selber loben für das, was man täglich leistet - wer gut zu sich selbst ist, fühlt sich auch gut
- Sich selber immer mehr kennen und verstehen lernen
- Nachsichtiger werden, sich selber verzeihen, wenn etwas nicht so läuft wie du es dir gewünscht hast
- Selbstwert stärken, für seinen eigenen Wert einstehen
- Mehr geniessen
- Dankbarkeit für das, was man hat
- Genügend Schlaf - wichtig, damit sich der Körper erholen kann
- Meditation

Die Angst kontrollieren wollen

Im Frühling 2017 sass ich einmal mehr in der Praxis meines Hausarztes und liess mir ein Medikament gegen meine Angstzustände und Panikattacken verschreiben. Mittlerweile hatte ich aufgehört zu zählen, wie viele verschiedene Medikamente ich ausprobiert hatte.

Meine tägliche Ration an Medikamenten war meine Kontrolle über die Angst. So konnte ich, das redete ich mir damals zumindest ein, meine Symptome besänftigen und den Alltag einigermaßen überstehen. Wenn ich unterwegs war, hatte ich immer meine Handtasche voll mit verschiedenen Medikamenten, die mir gegen die Übelkeit, Kreislaufbeschwerden, Bauchkrämpfe und gegen die Nervosität helfen sollten. Diese Medikamente verschrieb mir mein Hausarzt, und mein Heilpraktiker verschrieb mir diverse homöopathische Tabletten, Globulis und Pulver zum Einnehmen. So hatte ich das Gefühl, meine Angst in Schach halten zu können. Ich tat aber meiner Meinung nach im Endeffekt nichts anderes, als meine Symptome zu unterdrücken und mir einzureden, dass ich nicht fähig wäre, mit diesen Symptomen allein umzugehen.

Anfangs war ich überzeugt davon, dass diese Medikamente mir helfen würden und dass ich ohne sie nicht auskommen würde. Wenn man in der Angst lebt, versucht man verzweifelt, sich an etwas festzuhalten, von dem man glaubt, dass es einem Sicherheit gibt.

Ich konnte erfahren, dass die Angst auch mein Immunsystem schwächte. Da die Angst unter anderem auch chronischen Stress auslöst, wird man automatisch schneller krank oder anfälliger auf Bakterien und Viren, da vom Immunsystem nur noch Gegenwehr kommt. Man wird nicht nur anfälliger auf Krankheiten, selbst die Wundheilung kann sich, bedingt durch das geschwächte Immunsystem, verlangsamen.

Bei Angststörungen oder Panikattacken helfen Medikamente eventuell für einen kurzen Moment. Das Problem dahinter lässt sich damit aber nicht lösen. Und genau das war der springende Punkt, wieso ich mich gegen die Einnahme von Psychopharmaka zu wehren begann. Mein Arzt hatte mir zwar ein Medikament verschrieben, aber ich hatte es nie eingenommen, aus Angst vor den Nebenwirkungen. Unter anderem konnten bei diesem Medikament nämlich folgende Nebenwirkungen auftreten: Übelkeit, Durchfall, Migräne, Schwindel. Reaktionen wie Selbstmordgedanken, Sehstörungen, Lebersversagen und sogar Angstzustände gehörten ebenfalls dazu.



Bild 5: All diese Medikamente waren über 2 Jahre hinweg meine täglichen Begleiter.

Wenn ein Medikament, das man gegen Angstzustände einnehmen sollte, unter Umständen neue Angstzustände und sogar Selbstmordgedanken auslösen konnte, dann war das meiner Meinung nach regelrecht paradox. Ich konnte die Einnahme solcher Medikamente nicht mit mir vereinbaren. Denn ich hatte nicht das Gefühl, dass dieses Medikament mir persönlich geholfen hätte. Der Moment, als ich es in meinen Händen hielt und den Beipackzettel las, hatte mich wachgerüttelt. Ich war an dem Punkt angekommen, an dem ich merkte, dass ich etwas ändern musste. Dieser Beipackzettel erweckte in mir den Eindruck, als ob mich das Medikament besitzen könnte. Es löste in mir ein Gefühl aus, dass ich Angst davor bekam, dann nicht mehr ich selber sein zu können. Mein Arzt erklärte mir auch, dass es sehr schwierig werden würde, das Medikament wieder abzusetzen und dass das alles unter seiner strengen Kontrolle geschehen müsse. Für mich hörte sich das an, als ob ich ein schwer psychisch krankes Mädchen ausser Kontrolle wäre. Und in diesem Moment versprach ich mir selbst, dass ich keine Psychopharmika zu

mir nehmen und versuchen würde, mich aus eigener Kraft aus den Angstzuständen und Panikattacken zu befreien.

Sobald wir unseren Körper nicht mehr wahrnehmen und die Warnsignale, die er sendet, ignorieren, wird er irgendwann zu schreien anfangen.

Ich habe mich anstelle der Psychopharmaka für homöopathische und vor allem natürliche Arzneimittel entschieden. Das waren unter anderem Globuli, die gegen Stress- und Angstzustände helfen sollten. Homöopathische Tabletten für Ein- und Durchschlafstörungen, Hopfentabletten, die beruhigen sollten, Johanniskrauttabletten, die stimmungsaufhellend sein sollten, und noch einiges mehr. Mit den natürlichen Medikamenten konnte ich einiges mehr anfangen und hatte auch das Gefühl, dass sie mir besser helfen würden. Schmerzmittel hatte ich aber, bei Bedarf, nach wie vor zu mir genommen.

Doch noch immer hatte ich dieses beklemmende Gefühl, dass ich meine Angst kontrollieren müsste. Und für mich gab es zu diesem Zeitpunkt nur die Möglichkeit, dies mit Tabletten zu tun. Ich hatte die Vorstellung, dass meine Ängste und die Panikattacken so verschwinden würden, denn ich hätte sie ja mit den Medikamenten⁵ unter Kontrolle.

Ich redete mir so stark ein, sie zu benötigen, dass ich in Panik geriet, wenn ich einen Teil davon zu Hause vergessen hatte. Natürlich dämpften die Medikamente meine körperlichen Symptome für den Augenblick. Demnach war ein Alltag, ohne meine tägliche Dosis der verschiedenen Tabletten, für mich schlichtweg nicht mehr möglich.

Medikamente zu mir zu nehmen half mir aber nur ein Jahr lang. Schon nach einigen Monaten bekam ich das Gefühl, dass mein Körper langsam immun werde und die Tabletten nicht mehr so stark wirkten wie am Anfang. Also wollte ich noch stärkere. Mein Heilpraktiker aber lehnte das ab und riet mir eher dazu, die Medikamente beizubehalten, meine Psychotherapie weiter wahrzunehmen und geduldig zu sein. Ich könne nicht erwarten, dass meine Angst durch die Medikamente ganz verschwinden würde. Diese seien nur zur Unterstützung gedacht. Aber kontrollierbar sei sie damit nicht.

⁵ Bei den genannten Medikamenten handelte es sich mittlerweile ausschliesslich um homöopathische Mittel.

Wenn ich angstfrei werden wolle, müsse ich schon selber an mir arbeiten, das könne kein Medikament für mich übernehmen. Von meinem Hausarzt holte ich mir eine zweite Meinung ein, und auch er bestätigte die Aussage meines Heilpraktikers.

Heute kann ich aus Erfahrung sagen, dass Medikamente keine Therapie ersetzen und die Angst auch nicht verschwinden lassen. Sie setzen sie vielleicht für eine kurze Zeit ausser Gefecht. Und sie lindern auch die Symptome eine gewisse Zeit lang. Die Angst bleibt aber nach wie vor vorhanden. Ob man will oder nicht, wird der Zeitpunkt kommen, bei dem man der Angst gegenübersteht. Die Tabletten helfen nicht gegen die wirklichen Probleme und können auch nicht die Seele heilen. Das kann man nur allein. Das begriff ich aber auch erst, als ich schon über eineinhalb Jahre an meinen Ängsten litt.

Seit dieser Aussage meines Heilpraktikers fing ich an, mich bewusster mit den Medikamenten und mit mir selbst auseinanderzusetzen. Denn ich hatte gemerkt, dass ich nicht effektiv vorankam und meine Panikattacken nicht weniger oder leichter wurden, wenn ich meine Symptome und die Angst zu unterdrücken versuchte. Es gab mir nach einiger Zeit auch das Gefühl, dass ich mich selbst nicht mehr wirklich wahrnehmen konnte. Denn ich wusste, es gab Gründe, wieso mein Körper mit Panikattacken auf gewisse Situationen reagierte. Und diese zu unterdrücken, half mir nicht, herauszufinden, wieso ich so reagierte. So entschied ich mich, die Medikamente abzusetzen, um mich selbst wieder wahrnehmen und spüren zu können. Ich ging diesen Schritt mit dem Wissen, dass meine körperlichen Symptome stärker zurückkommen würden und ich mich intensiver spüren würde. Mir war klar geworden, dass ich, wenn ich wirklich gesund werden wollte, diese Medikamente nicht mehr verwenden sollte. Denn nur so konnte, meiner Meinung nach, mein Körper langsam genesen. Ich musste schliesslich auch lernen, dass ich nicht mein Leben lang Medikamente zu mir nehmen konnte, nur um einen „normalen Alltag“ zu führen. So entschied ich mich, von einem Tag auf den anderen, alle Medikamente abzusetzen und mich meinen Ängsten zu stellen. Die Medikamente setzte ich aber nicht abrupt ab, sondern nahm von Woche zu Woche eine geringere Dosis ein. Ich würde es niemandem empfehlen, Medikamente per sofort abzusetzen. Sondern immer erst nach einer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.

Ich merkte schnell, was für einen grossen Unterschied es machte, ohne Medikamente auskommen zu müssen.

Anfangs spürte ich noch immer diesen Drang, die Tabletten zu nehmen, wenn wieder ein paar Symptome auftauchten. Und wie ich es geahnt hatte, wurden die Panikattacken anfangs schlimmer und kamen auch wieder öfters vor. Auch war ich um einiges emotionaler und vorallem gereizter als sonst. Es drangen immer mehr verdrängte Gefühle an die Oberfläche, die es jetzt zu verarbeiten galt. Auch hatte ich, vorallem die ersten Wochen, eine Art Entzugserscheinung dieser homöopatischen Mitteln. Was für mich verständlich war, da ich sie doch eine längere Zeit über eingenommen hatte. Schlussendlich machte mir „nur“ das Gefühl Angst, dass ich die Kontrolle über meine körperlichen Symptome nicht mehr hatte.

Ob's lange gedauert hat, davon loszukommen? Ja. Einige Monate. Erst musste ich damit klarkommen, dass sich meine Symptome und meine Angst diesbezüglich um einiges verstärkten. Danach war es schwierig, die alte Gewohnheit, nach jedem Essen Tabletten zu nehmen, loszuwerden. Denn noch lange war das Gefühl nach dem Essen da, dass irgendwas fehlen würde. Richtig schlimm für mich wurde es dann, als ich die ersten Male, ohne meine Handtasche voller Tabletten, das Haus verlassen habe. Beim ersten Mal war ich, gefühlte tausend Tode gestorben dabei. Ich hatte solch eine Panik in mir, schaute dauernd von links nach rechts, mein Körper zitterte, mein Herz raste, und ich bekam kaum Luft. Am liebsten wollte ich wieder umdrehen und mich im Bett verkriechen. Aber, anfangs muss man da leider durch. Dass sich der Körper auch daran gewöhnt, ohne „Hilfsmittel“ weggehen zu können und zu erkennen, dass es nichts Schlimmes ist. Daher hat es auch einige Monate gedauert, bis ich mit einem annähernd „normalen“ Gefühl das Haus verlassen konnte. In diesen Monaten habe ich aber auch, trotzdem, weiterhin an meinen Ängsten gearbeitet und für mich andere Wege gefunden, um mit den Symptomen umgehen zu können. Ich habe mich genauer über die verschiedenen Symptome informiert. So, wie ich zum Beispiel oftmals starke Rückenschmerzen im unteren Rückenbereich hatte, war das ein Signal der Nebenniere (die für die Produktion von Hormonen und Adrenalin zuständig ist), zuviel Adrenalin ausgeschüttet hatte, während einer Panikattacke, und so dementsprechend zuviel arbeiten musste. Die Nebennieren sind für die akute Stressreaktion des Körpers zuständig. Was bei mir wiederum diese Schmerzen verursacht hatte. Unser Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk, und ich empfehle jedem, sich genauer damit zu befassen. Denn es half mir ungemein, meine Symptome besser zu verstehen und besser damit umgehen zu können.

In meinem Kopf war immer noch folgender Satz eingeprägt: „*Die Angst wird nie verschwinden, du lernst bloss, sie zu kontrollieren.*“ Ein Stück weit ist es die Wahrheit. Aber auch nur, weil ich glaube, dass die gesunde Angst nie verschwinden wird. Denn Angst zu haben kann auch gesund sein und ist nicht unbedingt etwas Schlechtes. Eine gewisse Angst hat jede Person. Ich glaube aber und bin überzeugt davon, dass die krankhafte Angst - die, die unsere Lebensqualität enorm einschränkt - verschwinden kann, wenn wir lernen, richtig mit ihr umzugehen.

Ich war damals davon überzeugt, dass ich nie mehr ein Leben ohne meine Panikattacken führen würde. Ich hatte mich teilweise schon damit abgefunden, dass sie immer zu meinem Leben dazugehören würden. Mein Fokus war auf meine Ängste und meine körperlichen Symptome gerichtet. Ständig drehten sich meine Gedanken darum. Den Blick aber zu erweitern und mich darauf zu konzentrieren, dass es besser werden könnte, das brauchte sehr lange. Ich zog alles ins Negative und konnte mir einfach nicht vorstellen, dass es sich zum Besseren ändern würde. Natürlich habe ich mir nichts sehnlicher gewünscht und malte mir ab und zu in meinen Gedanken aus, was ich denn alles tun würde, wenn ich keine Panikattacken und Angstzustände mehr hätte. Für mich war das aber zu diesem Zeitpunkt eine reine Wunschvorstellung.

Ich erinnere mich daran, wie ich gegen Ende des Jahres 2017 in meinem Zimmer an meinen Schreibtisch sass und mir folgende Frage auf einen Notizblock notierte: „*Was willst du eigentlich wirklich?*“ Die Antwort war einfach: „*Ich will keine Panikattacken mehr erleben und ein normales Leben führen.*“ . Man kann vielleicht sagen, was man nicht möchte. Aber sich zu überlegen, was man will, ist noch um einiges schwieriger.

Was war denn eigentlich für mich ein „normales Leben“? Was wollte ich denn genau verändern? Was brauchte es, damit ich sagen konnte, dass ich mein normales Leben wieder erreicht hätte? Fragen um Fragen gingen in meinem Kopf herum, und ich machte mir zum erstenmal über mehrere Stunden Gedanken darüber, was ich eigentlich für mich wirklich verändern und erreichen wollte. Ich machte mir auch Gedanken über meine Angstzustände. Und nach einiger Zeit ging mir folgende Frage durch den Kopf: „*Was ist, wenn die Angst dir zeigen möchte, dass du dein Leben neu sortieren solltest?*“

Dieser Gedanke liess mich fortan nicht mehr los. Denn meine Angst hatte ich immer als meinen grössten Feind angesehen. Für mich war die Angst etwas, das mir nur Schlechtes wollte und mich leiden liess. Doch was wäre, wenn die Angst nichts Negatives war? Was wäre, wenn die Angst mir nur signalisieren wollte, was ich in meinem Leben verändern sollte? Es vergingen mehrere Wochen, in denen ich mir intensiv darüber Gedanken machte. Und es schien auf einmal klarer zu werden in meinem Kopf. Meine Angst zeigte mir, dass es Zeit war, mich zu verändern, für mich selber einzustehen und mir bewusst zu werden, was ich wirklich von meinem Leben wollte.

So beschloss ich, von diesem Tag an, meine Angst nicht mehr als meinen Feind zu sehen, sondern als meinen Freund. Als einen treuen Begleiter, der mir nur den richtigen Weg weisen wollte.

Ich begann, meine Angst zu akzeptieren und sie anzunehmen. Ich entschuldigte und rechtfertigte mich nicht mehr für meine Ängste und die Panikattacken. Und dadurch entwickelte ich eine enorme Stärke. Ich konnte Schmerzen aushalten, die für mich selbst lebensbedrohlich schienen. Ich hatte mich Situationen ausgesetzt, in denen ich Angst hatte zu sterben. Dadurch konnte ich eine Art Strategie für mich entwickeln, um damit umzugehen und mir vor allem immer wieder selbst vor Augen zu halten, dass ich solche schlimmen Attacken schon einmal überstanden hatte. Ich konnte für mich erkennen, was mir in solchen Situationen am besten geholfen hatte. Und ich war dankbar dafür, dass meine Angst mich davon abhielt, Dinge zu tun, die nicht mir selbst entsprachen. Ich erkannte das Gute in meiner Angst, und fing an, darauf aufzubauen.

Was für mich persönlich auch ein wichtiger Schritt war, und was mir geholfen hat, die Kontrolle loszulassen: Ich habe meine Angst nicht mehr versteckt. Ich habe mich meinem Umfeld gegenüber nicht mehr verstellt und ihm versucht, vorzumachen, dass alles in Ordnung sei. Sondern: Ich fing an, über meine Symptome, über meine Gedanken, ja teilweise auch über meine Vergangenheit zu sprechen. Anfangs war es nicht so leicht, und ich hatte jedesmal Herzrasen, wenn ich über meine Vergangenheit sprach. Doch von Mal zu Mal wurde es einfacher und ich fühlte mich danach erleichtert. Denn dieses Versteckspiel, weil man sich bekanntlich für seine Ängste schämt, kann einem auf lange Dauer kaputt machen. Es ist schwierig, überall die Mauern der Verteidigung aufrechtzuerhalten. Und wieso sollten wir uns denn dafür schämen müssen? Haben wir nicht alle unseren eigenen Rucksack zu tragen?

Ich weiss, und habe es selber oft erfahren, dass man dafür ausgelacht und nicht ernstgenommen wird. Dass einige Personen es vielleicht nicht verstehen können. Dennoch möchte ich an dieser Stelle noch einmal betonen: Es gibt *NICHTS*, wofür man sich schämen muss! Ich hielt mich selber in dieser Zeit als „psychisch Kranke“, für um einiges gesünder als manch unreflektierter Mensch, der über meine Zustände lachte, aber noch nie in die Untiefen seines eigenen Wesens herabgestiegen ist. Mir fiel es bald einfacher, die Angst anzunehmen, wenn sie mich heimsuchte, und sie zu fühlen, anstatt mich gegen sie zu stellen und zu kämpfen. Das Unterdrücken der Angst führte nämlich zu verstärkten Angstgefühlen und konnte die Panikattacken verstärken. Daher war es für mich nun wichtig, die Angst und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen. Wann immer mich, von diesem Zeitpunkt an, eine Panikattacke oder die Angst heimsuchte, nahm ich sie an und liess die Gedanken zu. Ich liess es geschehen. Wenn mir die Angst zu mächtig wurde und mein Verstand sich gänzlich abmeldete, „erdete“ ich mich wieder. Das heisst, ich habe mich dann umgesehen, und mich auf fünf Dinge, die ich sehen konnte, auf vier, die ich berühren konnte, auf drei, die ich hören konnte, auf zwei, die ich riechen konnte, und auf eines, das ich schmecken konnte, fokussiert. Solange, bis ich merkte, dass ich wieder anfang, ruhig zu werden und normal zu atmen.

Die bekannte Grounding-Übung. Hilft sehr gut bei Panikattacken.

- **5 Dinge die ich sehen kann,**
- **4 Dinge die ich berühren kann,**
- **3 Dinge die ich hören kann,**
- **2 Dinge die ich schmecken kann,**
- **1 Ding, dass ich ertasten kann**

Die Angst ist dafür bekannt, einem Horrorbilder in den Kopf zu setzen. Das darf man bewusst zulassen, sollte sich aber im Klaren darüber sein, dass es sich „nur“ um Gedanken handelt. Es ist nicht die Realität. Je intensiver man sich auf die Gedanken einlässt, umso stärker wird man die Angst füttern. Denn je mehr dem Horrorszenario im Kopf Aufmerksamkeit geschenkt wird, desto mehr wird man sich hineinsteigern.

Die Angst kennt keine Grenzen. Was aber im Kopf vorgeht und was rund um uns herum tatsächlich passiert, das sind zwei ganz verschiedene Welten. Was wären die schlimmsten Konsequenzen, die aus den Ängsten resultieren könnten?

Könnte man sich in der Menschenmasse unwohl fühlen oder ohnmächtig werden? Würde man das überleben? Mit Sicherheit schon. Ist das Leben akut bedroht? Eher weniger. Lauert irgendwo Todesgefahr? Wohl kaum.

Angst ist nichts Schlechtes. Wenn man aber zu sehr negativ denkt und der Angst viel zu viel Nahrung gibt, kann man schnell die Kontrolle verlieren.

Es verlangt viel an Kraft und Mut, wenn man in eine Situation gehen wird, bei der man sich zuvor eingeredet hatte, dass man vermutlich ohnmächtig würde, oder noch etwas Schlimmes passierte, was man selber nicht kontrollieren könnte. Man muss dem eigenen Körper vertrauen, denn niemand kann vorhersehen, was passieren wird. Je mehr man aber seine Energie und seine Gedanken auf die angsteinflößende Situation fokussiert, desto wahrscheinlicher ist es, dass es dann auch so eintrifft.

Nehmen wir ein Beispiel: Ich hatte diese Angewohnheit, mir einzureden, dass ich immer, wenn ich aus dem Haus ging, Bauchschmerzen und Übelkeit bekommen würde. Weil ich es mir solange eingeredet hatte, fing ich tatsächlich an, diese Symptome zu entwickeln. Und so hatten sich meine Sorgen dann wieder bewahrheitet. Ohne, dass ich gemerkt hätte, dass ich das Ganze selber steuerte, weil ich schon mit dieser Erwartung vorangegangen war.

„Was wäre das Schlimmste, was mir passieren könnte?“, überlegte ich mir. In meinem Fall wäre es gewesen, dass ich ohnmächtig zusammenbräche und mir niemand helfen würde, dass ich einfach mitten auf der Strasse liegenbleiben würde. Wie oft ist dieser Fall tatsächlich eingetreten? Nie. Ängste werden (fast) nie die Realität zeigen, sie versuchen, davor zu warnen, was passieren könnte. Es ist so gut wie nie der Fall, dass wirklich exakt genau das eintrifft, was unsere Angst uns vorgibt.

Irgendwann habe dann auch ich gelernt, mir zu überlegen, was es mir, wenn ich wirklich ohnmächtig werden und mir niemand helfen würde, ausmachen würde? Ich bekäme es sowieso nicht mit, da ich ja ohnmächtig wäre. Solange ich so eine Situation nicht tatsächlich erlebt

hatte, konnte ich gar nicht wissen, wie es wirklich ausgehen könnte. Denn erst die Erfahrung würde die Befürchtung bestätigen können.

Man kann nicht kontrollieren, was in einer Stunde passieren wird, was morgen passiert, oder was in einem Jahr.

Das Einzige, was man tun kann, ist, den Moment so anzunehmen, wie er ist. Man hat selber die Kontrolle darüber, was man daraus macht. Bis zu einem gewissen Punkt gehören Ängste zu unserem Leben dazu. Denn die Angst ist lebensnotwendig und dadurch eigentlich auch etwas Positives. Es ist aber wichtig, eine normale Alltagsangst von krankhaften Angstzuständen unterscheiden zu können.

So darf man es riskieren, die Kontrolle loszulassen und anzunehmen, was gerade passiert, ohne es zu hinterfragen. Die Angst hat keine bösen Absichten. Im Gegenteil, sie versucht uns zu schützen, wenn auch manchmal auf eine extreme Art und Weise. Negative Gedanken können wir annehmen, akzeptieren und genauso weiterziehen lassen, wie sie gekommen sind. Es sind bloss Gedanken. Wir selber entscheiden, ob sie zur Realität werden oder nicht.

Danke, liebe Angst, durch dich habe ich mein wahres Potenzial erkannt.

Das Umfeld

Meine Familie und meine engsten Freunde waren eine grosse Hilfe in dieser schwieriger Zeit. Sie haben mich unterstützt, indem sie mir zugehört haben, mich in den Arm genommen haben, und mich zu meinen Arztterminen begleitet haben. Auch, dass sie einfach bedingungslos akzeptiert haben, dass ich in dieser Zeit nicht fähig war, etwas zu unternehmen, und ich nicht so funktionierte wie sonst, half mir enorm viel weiter. Ich konnte mich bei ihnen stets sicher und gut aufgehoben fühlen. Bis heute bin ich ihnen sehr dankbar für das, was sie mir gegeben haben.

Doch ich musste auch lernen, dass mein Umfeld nicht immer verstehen konnte, wieso und weshalb mir gewisse Situationen Ängste bereiteten. Ich traf Entscheidungen, über die andere nur den Kopf geschüttelt haben, ich ging nicht arbeiten, weil ich Angst davor hatte, oder sagte Termine kurzfristig ab. Aus ihrer Sicht mag das so ausgesehen haben, als ob ich keine Lust darauf gehabt hätte. Aber sie konnten nicht sehen, in welchem Zustand ich mich befand, denn Angstzustände oder gar Panikattacken fallen nicht wirklich auf. Es ist nichts, was man im Äusseren sehen könnte. Vermutlich mit Ausnahme der Mimik oder der Körpersprache. Jemand, der das nicht genau kennt, wird höchstens bemerken, dass man sich verändert hat und sich nicht mehr gleich verhält wie früher. Ich wage mittlerweile zu behaupten, dass ich ein Profi geworden bin im Verstecken meiner Nervosität. Ich werde teilweise noch heute darauf angesprochen, dass ich ruhig wirke, während innerlich bei mir ein Sturm wütet. Ehrlich gesagt, habe ich genau das jahrelang geübt. Weil ich nie wollte, dass man mir ansieht, dass ich mich unwohl fühlte. Weil ich mich besonders in neutralen Situationen dafür geschämt habe, dass ich eigentlich alles andere als „locker“ war. Für mich war es zu dieser Zeit eine Schwäche. Vielleicht lag es auch daran, dass mir genau das immer eingeredet wurde. Dass ich lange daran geglaubt hatte, dass man nicht „schwach“ sein dürfe. Was kompletter Schwachsinn ist. Es ist alles andere als eine Schwäche.

Ich weiss und hatte auch des Öfteren mitbekommen, dass vermeintliche Freunde hinter meinem Rücken über mich geredet haben. Ich habe so oft mitgehört, wie sie sich lustig über mich gemacht haben. Oftmals musste ich mir gemeine Sprüche dazu anhören, und ich wurde immer wieder als „abnormal“ eingestuft.

Solche Bemerkungen waren sehr verletzend. Ich habe mich ständig hinterfragt, wieso diese Menschen so etwas Schlechtes über mich sagten. Es fiel mir schwer, diese Sprüche nicht zu Herzen zu nehmen. Übel nahm ich ihnen das aber nicht. Dennoch war es für mich zu diesem Zeitpunkt verletzend. Es führte dazu, dass ich mich voll und ganz von meinem damaligen Freundeskreis zurückzog. Denn genau das war eine grosse Problematik für mich. Ich konnte nicht damit umgehen, wenn andere schlecht über mich redeten. Sofort fühlte ich mich wertlos und wieder in die Mobbingzeit, damals in der Schule, zurückversetzt. Ich quälte mich dann, abends im Bett, dauernd mit den Fragen, wieso ich nicht gut genug und was mit mir nicht richtig sei. Mit keiner Sekunde habe ich die Schuld anderen gegeben, sondern, ich habe alles persönlich auf mich genommen und mich selbst hinterfragt. Solche Situationen und die Gefühle, die sich damals bei mir dazu geäußert haben, liessen mich erkennen, dass ich mir selbst nichts wert war. Ich habe mir so oft selbst riesengrossen Druck gemacht, um anderen zu gefallen, weil ich einfach um jeden Preis dazugehören wollte. Ich wollte endlich ankommen und auch Freunde finden. Wie oft war ich eifersüchtig, als mein Partner mit seinen Freunden unterwegs war, weil ich selbst mein komplettes Sozialleben verloren hatte.

Lange Zeit versuchte ich, über die Lästereien hinwegzublicken und trotzdem mit diesen Personen befreundet zu bleiben. Ich versuchte alles, um die Aufmerksamkeit zu gewinnen, und entfernte mich wieder ein Stück mehr von mir selbst weg. Somit lernte ich dann schnell, dass ich mir selbst damit am meisten geschadet hatte. Denn nichts und niemand ist es wert, sich selbst zu verlieren. Und wirklich: Ein Gewinn war es auch nicht, „Freunde“ um mich zu haben, die sich den Mund über mich zerissen und mich ausnutzten. Es war für mich nicht einfach, mich von ihnen zu distanzieren, und dauerte einige Zeit. Ich weinte oft, und mein schlechtes Gewissen quälte mich jedes Mal, wenn ich eine Verabredung habe sausen lassen.

Oft habe ich mit diesen Menschen diskutiert, ersucht, ihnen meine Sichtweise und meine Situation zu erklären, aber ich stiess immer wieder auf Unverständnis. Ich stiess auch auf Ablehnung, und viele wandten sich von mir ab. Bis heute bin ich ein sehr harmoniebedürftiger Mensch. Ich mag keine Unstimmigkeiten und kann über vieles hinwegsehen, damit die Harmonie wiederhergestellt wird. Und das ist definitiv nicht immer ein Segen. Denn es gibt einfach Menschen, die einem nichts Gutes wollen.

Es fiel mir damals sehr schwer, das zu akzeptieren. Jedoch konnte ich es mit der Zeit gelassener sehen, denn ich lernte, dass es die Sichtweise der anderen Menschen war, und nicht die meine. Es ist in Ordnung, wenn Personen sich von einem abwenden, weil sie eine andere Ansicht vom Leben haben. Anfangs mag es schwer sein, das zu akzeptieren. Aber später wird man erkennen, dass es gut so ist.

Um das zu verstehen, habe ich mir immer ein Beispiel vor Augen gehalten (und tue das auch heute noch), das ich von einer nahestehenden Person gelernt hatte: Ich stelle mir vor, ich stünde mit einem anderen Menschen gemeinsam im Park vor einer Sitzbank. Die Person steht oben auf der Bank drauf und ich stehe davor. Nun gebe ich der Person die Hand. Jetzt versuchen wir beide gleichzeitig uns zueinander zu ziehen. Was wäre wohl einfacher? Richtig: Es ist einfacher für mich, die Person von der Bank herunterzuziehen als umgekehrt. Und so verhält sich das oftmals auch in unserem Leben. Wenn man selber unten ist, ist es einfacher, andere auch mit hinunter zu ziehen als einem selbst zu ihnen hochzuziehen.

Wir verschwenden viel zu viel Energie damit, auf das zu hören, was andere über uns sagen, anstatt auf uns selbst zu hören. Es ist völlig normal, dass sich unser Umfeld im Laufe unseres Lebens ändert. Jeder hat andere Interessen, einen eigenen Charakter und eine ganz andere Einstellung zum Leben. Kaum jemand kennt unsere persönliche Geschichte, so wie wir die Geschichten unserer Mitmenschen nicht kennen. Wir können nicht erwarten, dass andere uns kennen, wenn wir nicht einmal uns selber kennen.

Ich hatte das Glück, dass meine Familie vor mir Bescheid wusste, dass ich Panikattacken hatte und unter Ängsten litt. Und zwar, weil es jemandem in unserem näheren Umfeld früher ähnlich ergangen war. Das hiess aber nicht, dass es dadurch für sie einfacher wurde, damit umzugehen. Im Gegenteil. Ich glaube, insbesondere für Eltern ist es sehr schwer, das eigene Kind leiden sehen zu müssen, ohne wirklich helfen zu können. Denn da sind wir beim springenden Punkt: Das Umfeld kann nur bis zu einer gewissen Grenze helfen. Es kann einem die Probleme, die Symptome oder die Angst und die Panik nicht wegnehmen.

Wieder gesund zu werden, hängt von vielen Faktoren ab, und die sind von Person zu Person unterschiedlich. Ich erlebte die Ängste mit Sicherheit anders als jemand, der grundsätzlich das Gleiche durchmachte. Jeder hat seinen eigenen Weg, damit umzugehen, da gibt es kein richtig oder falsch.

Das Umfeld spielte aber eine sehr wichtige Rolle in meiner Heilungsphase. Äusserst wichtig war die Kommunikation untereinander.

Nicht nur für einem selbst, weil es befreiend sein kann, über seine Ängste zu sprechen, sondern auch für das Umfeld, um die Situation besser verstehen zu können. Ich hatte die beste Erfahrung damit gemacht, offen und ehrlich genau das zu sagen, was mir in schwierigen Situationen durch den Kopf gegangen war. Oftmals hatte es sich, einmal ausgesprochen, dann auch viel harmloser angehört. Somit war es für mein Gegenüber einfacher, mich zu beruhigen und mir Sicherheit zu geben. Dazu muss ich aber auch sagen, dass ich mich nicht von Anfang an geöffnet und darüber gesprochen habe. Gute eineinhalb Jahre lang habe ich versucht, mich zusammenzureissen, die Situationen irgendwie zu überstehen, und mir nichts anmerken zu lassen. Doch diese Taktik hatte bei mir nie funktioniert. Spätestens kurz bevor die Situation, welche mir Angst machte, eintraf, brach ich schreiend und weinend zusammen. Ich glaube schon, dass man sich ein Stück weit zusammenreissen kann, und es vielleicht auch gut ist, wenn man sich der Situation stellt. Ich merkte aber, dass ich diesem Druck nicht standhalten konnte und somit noch mehr die Kontrolle über mich selbst verlor. Denn: Nach jedem Zusammenbruch ging ich wieder nach Hause und fühlte mich schlecht. Das Versagensgefühl war wieder präsent, und ich war enttäuscht über mich selber, weil ich es nicht ausgehalten hatte.

Oftmals machte es mich wütend zu sehen, wie mein Umfeld „einfach“ weitergelebt hatte. Sie gingen mit solch einer Leichtigkeit ihrem Alltag nach, dass es mir unmöglich war, ihnen das zu gönnen, weil ich es selbst nicht konnte. Das signalisierte aber die eigene Wut auf mich und nicht auf andere. Und doch habe ich diese Wut aber an meinem Umfeld ausgelassen. Ich habe auch oft Gespräche zwischen meinen Eltern belauscht. Und an einen Satz meines Vaters erinnere ich mich besonders gut: *„Ich hoffe, irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, in dem sie umschaltet und sich nicht mehr so auf die Angst konzentriert.“* Kann man sich vorstellen, dass ich über diesen einen Satz wütend, ja sogar aggressiv wurde? Kaum. Doch es war so. Ich fühlte mich nicht verstanden und nicht ernstgenommen. War enttäuscht und meinte, dass meine Eltern nicht erkennen würden, wie schlecht es mir doch ginge. Womöglich war ich auch enttäuscht und wütend, weil sich meine Eltern nichts sehnlicher wünschten, als dass ich wieder gesund wäre, das für mich zu diesem Zeitpunkt aber absolut unmöglich erschien.

Meine Eltern, mein Partner und meine engsten Freunde gaben stets ihr Bestes, um mich zu unterstützen. Und ich bin ihnen unendlich dankbar dafür. Denn auch, wenn es mich erstmals wütend machte, dass sie ihr Leben trotzdem weiterlebten, gab es mir die nötige Motivation, dies auch wieder erlangen zu wollen.

Oftmals werden die von Panikattacken Betroffenen plötzlich krank. Es gibt aber gewisse Symptome und Merkmale vorab. Veränderungen machen sich bemerkbar, und man wird immer mal wieder Sätze hören wie: „Du hast dich aber verändert“, „Was ist los mit dir in letzter Zeit?“ Das Ganze nimmt man aber noch nicht bewusst wahr. Meistens erst dann, wenn der Nervenzusammenbruch ansteht. Ich selbst hatte, bevor mir bewusst wurde, dass ich Panikattacken hatte, mehrere Nervenzusammenbrüche. Oftmals, wenn ich Bewerbungen schreiben musste, Vorstellungsgespräche hatte, die nicht gut liefen, oder mir die alltäglichen Situationen einfach zuviel wurden. Dann konnte ich von einem Moment auf den anderen in Tränen ausbrechen und wollte mich am liebsten für mehrere Tage in mein Zimmer verkriechen. Und ich konnte richtig genervt sein, wenn jemand mich darauf aufmerksam machte, dass ich mich verändert hätte. Ich glaube, dass dies die ersten ernsthaften Anzeichen für meine psychische Erkrankung waren.

Für das Umfeld kommt es genau so plötzlich wie für die Betroffenen auch. Daher wissen sie im ersten Moment nicht, wie sie damit umgehen sollen. Für die Betroffenen ist die Situation schon schwierig genug. Man realisiert oftmals nicht, was gerade geschieht, und kann nicht einschätzen, was noch passieren könnte.

Das Herausfordernde an der Situation für das Umfeld ist, dass sich viele Betroffene nicht helfen lassen möchten. Das war bei mir genauso. Als ich am Anfang zu hören bekam, dass ich unter Angst- und Panikzuständen leide, habe ich nur gelacht. Ich wollte es nicht wahrhaben und schon gar keine „Gratistipps“ von Aussenstehenden zu hören bekommen. Wieso auch? Woher sollten die denn wissen, was gut für mich wäre? So ging ich erst einmal auf Abstand und blockte vollkommen ab, wenn jemand mit mir sprechen wollte. Für meine Familie und Freunde war das sehr schwierig. Und ich kann mir heute vorstellen, wie schmerzhaft es sein muss, jemanden leiden zu sehen und nicht an ihn heranzukommen. Aber da kann man nicht viel daran ändern, ausser, sich in Geduld zu üben und die Situation zu akzeptieren, wie sie ist.

Je ruhiger ein Mensch wird, desto lauter ist es in ihm.

Ich selbst habe zuerst versucht, allein damit klarzukommen. Vor allem, weil ich alles nicht wirklich ernstnahm. Dann riss es mir den Boden von einem Tag auf den anderen unter den Füßen weg. Ich kannte mich selbst nicht mehr. So wusste ich auch nicht, wo ich anfangen sollte. Ich brauchte Zeit, bis es in meinem Kopf „klick“ machte und ich die Situation erkannte und akzeptierte, in der ich mich befand.

In dieser Zeit, bis ich mir klar darüber war, was wirklich passierte, und die Situation anerkannte, reichte es für mich, wenn Aussenstehende versuchten, kleine Impulse zu geben. Meine Mutter hatte mir damals zum Beispiel immer wieder zu verstehen gegeben, dass ich mich immer an sie wenden dürfe, wenn ich das Bedürfnis zum Reden hätte. Sie munterte mich stets mit liebevollen Worten auf und animierte mich immer wieder dazu, etwas zu tun, was mir selbst guttun würde. Meine Mutter bestätigte mir, dass sie mich in jeder Situation unterstützen werde und ich stets auf ihre Hilfe zählen dürfe. Manchmal nahm sie mich auch einfach in den Arm und erzählte mir, wie stolz sie auf mich sei. Solche Worte taten mir unheimlich gut, und ich konnte mich dadurch wieder etwas sicherer fühlen. Auch motivierte es mich persönlich, weiter durch meine Ängste hindurchzugehen. Denn ich wusste, dass ich Menschen um mich herum hatte, die mir helfen würden.

Wichtig ist, denke ich, dass man nicht dazu gedrängt wird, sich zu öffnen und kein Druck von aussen auf die betroffene Person ausgeübt wird. Bei vielen ist die Situation mit grossem Schamgefühl verbunden. Das kenne ich selber sehr genau. Denn ich habe mich für meine Vergangenheit geschämt und hatte das Gefühl, dass, wenn ich jemandem davon erzählen würde, ich viele Menschen aus meinem Umfeld verlieren würde. Jenachdem, was passiert ist und was man erlebt hat, ist die Hemmschwelle noch viel grösser. Es benötigt Zeit. So schwierig es auch sein mag.

Das, was ich an meinem Umfeld am meisten geschätzt habe, ist, dass sie die Situation ernstgenommen haben. Denn es ist wichtig, die Ängste und Sorgen der Betroffenen ernstzunehmen. Es gab für mich nichts Schlimmeres, als von meiner Angst zu erzählen und dann nicht ernstgenommen zu werden. Das hat sich grauenhaft angefühlt. Für diejenigen, der die Angst durchlebt, fühlt sich das alles real an, und man ist davon überzeugt, dass die befürchteten Situationen genauso eintreffen würden, wie sie gerade im Kopf stattfinden.

Mindestens die ersten zwei Jahre, in denen ich unter meiner Angststörung litt, habe ich damit verbracht, mich zu rechtfertigen.

Ich hatte immer das Gefühl, dass alle anderen hohe Erwartungen in mich hatten. Aus Fragen wie: „Wann gehst du wieder arbeiten?“ oder „Möchtest du denn nichts werden?“ schloss ich, dass man mir gegenüber die Erwartung hatte, dass ich wieder arbeiten gehen müsse. Ich hatte das Gefühl, diesen Anforderungen gerechtwerden zu müssen. Auch hatte ein Grossteil meines Bekanntenkreises die Erwartungen an mich, dass ich schnell wieder gesund werden müsste, und ich mich dafür doch einfach etwas „zusammenreissen“ sollte. „Es ist sicher nicht so schlimm, wie es aussieht“, „Du musst halt einfach keine Angst mehr haben“, meinten einige. Ganz ehrlich, jeden, der mir solch einen Satz an den Kopf geworfen hatte, wollte ich am liebsten auf den Mond schiessen. „Keine Angst mehr haben.“ Dieser Satz hatte in mir grosse Aggression hervorgerufen, und ich musste mich teilweise ziemlich beherrschen, um nicht unanständig darauf zu antworten. Das war für mich in etwa vergleichbar, wie wenn man jemanden auf der Beerdigung sagen würde: „Hey, alles nicht so schlimm, du brauchst einfach nicht traurig zu sein.“ Ich weiss, dass diese Bemerkungen zu keinem Zeitpunkt böse gemeint waren. Aber ich fand es schrecklich, mir das anhören zu müssen. Denn es zeigte mir auch, dass diese Personen nicht wussten, von was sie sprachen.

Glaube niemals, du würdest das Leben eines anderen kennen. Du weisst immer nur soviel, wie er dich wissen lässt.

Ich fühlte mich durch solche Bemerkungen auch um einiges schlechter, weil ich nicht so konnte, wie die anderen es von mir wollten. Ich wollte aber trotzdem ständig und überall mit dabei sein, weil ich dachte, dass es das normale Leben sei. Ich habe mir selber Druck aufgebaut und jedes Mal stark unter den körperlichen Symptomen gelitten, wenn ich wieder irgendwas durchzudrängen versuchte, obwohl ich das eigentlich überhaupt nicht wollte. Abends in den Ausgang zu gehen war eigentlich noch nie mein Ding gewesen, aber ich tat es trotzdem, weil es die anderen machten und ich das Gefühl hatte, nur so dazugehören zu können. Mein Körper hatte mir dann auch immer Signale gesendet in Form von Übelkeit, Schwindel, Bauchkrämpfen und Herzrasen. Ich habe das aber nie bewusst als Signal wahrgenommen und auch nicht darüber nachgedacht, ob es da vielleicht einen Zusammenhang gäbe.

So versuchte ich einfach, allen zu gefallen, um möglichst wenig Widerstand oder Konflikte zu haben in meinem Umfeld. Es war aber, so weiss ich es heute, völliger Schwachsinn. Ich war ständig erschöpft und vor allem unzufrieden mit mir selbst. Ständig von hier nach da zu springen, die eigene Persönlichkeit den vermeintlichen Wünschen anderer anzupassen, ist anstrengend und energieraubend. Und es war die Zeit einfach nicht wert. Man muss und sollte niemandem genügen wollen, ausser sich selbst. Es ist nicht wichtig, was andere denken oder sagen.

Ich habe aus diesen Situationen mit der Zeit gelernt, dass es wichtiger ist, auf mich und meine Gesundheit zu achten, anstelle den anderen genügen zu wollen. Denn langfristig gesehen tat mir das alles nicht gut. Und wenn mein Umfeld nicht akzeptierte, dass ich nicht in den Ausgang gehen wollte, dann war es das falsche Umfeld für mich.

Unser Umfeld zeigt uns, wer wir selbst sind. Es gibt diesen einen bekannten Spruch: *„Zeig mir deine drei besten Freunde, und ich sage dir wer du bist.“* Viele unterschätzen, wieviel Wahrheit in diesem einen Satz steckt. Denn wir selber suchen uns unsere Freunde aus, und genauso verhalten wir uns auch. Ich versuchte, mich genauso zu verhalten wie die Menschen in meinem Umfeld. Und heute, wo ich selber gelassener bin und vielem mit einer gewissen Leichtigkeit begegne, hat sich mein Umfeld auch geändert. Ich kann an einer Hand abzählen, wer meine wahren Freunde sind, und es gibt genau drei Personen, denen ich alles anvertraue. Viele habe ich verabschiedet und aus meinem Leben geschickt, weil ich gemerkt hatte, dass sie mir nicht guttun. Nicht alle, die in mein Leben traten, haben dieses bereichert. Sehr viele liessen mich während meiner Angstzeit sitzen und kommen jetzt, wo es mir wieder gut geht, zurück, und tun so, als ob nichts gewesen wäre. Und genau diesen Menschen sage ich heute freundlich: *„auf Wiedersehen“*. Damit meine ich nicht, dass ich ihre Lebensweise verabscheue oder verurteile. Nein, sie haben einfach eine andere Vorstellung vom Leben, und das darf auch ruhig so sein. Jeder darf sich seine eigene Welt erschaffen, wie er es möchte.

Das grösste „Gefängnis“, in dem wir selber leben, sind unsere Gedanken und unsere Angst davor, was andere Menschen über uns denken. Was macht es denn für einen Unterschied, wenn jemand es nicht für gut heisst, was wir tun? Überlegen wir uns einmal, wie wir uns fühlen, wenn wir nach den Vorstellungen und Erwartungen von anderen Personen handeln. Zufrieden? Glücklich?

Vielleicht für einen kurzen Moment, weil wir das Gegenüber zufriedenstellen können. Aber man vergisst sich oft selbst dabei und fühlt sich währenddessen, glaube ich, nicht wirklich gut. Und genau, weil wir uns dann nicht gutfühlen, sollten wir es nicht anstreben, uns anderen einfach anzupassen. Und sind wir mal ehrlich: Menschen, die immer daran denken, was andere über sie denken, wären überrascht, wenn sie wüssten, wie wenig andere wirklich über sie nachdachten.

Wir alle haben es selber in der Hand, was wir aus uns machen möchten. Sobald wir beginnen, unser Leben positiver zu gestalten, wird sich auch unser Umfeld verändern. Es kann Ängste und Unsicherheiten verursachen, denn es ist nie einfach, einen Menschen aus seinem Leben zu verabschieden. Aber es wird einem selbst danach besser gehen. Denn wir spüren intuitiv, ob uns jemand guttut oder nicht. Man darf sich vielmehr auf seine Intuition verlassen und auf das Bauchgefühl hören. Und wenn wir uns über mehrere Jahre manipulieren lassen, werden wir einige Monate, nachdem wir den Menschen aus unserem Leben geschickt haben, ein Gefühl von Freiheit verspüren. Es kann natürlich auch schöne neue Begegnungen verursachen. Je mehr wir zu uns selber stehen können, desto mehr werden wir auch solche Menschen in unser Leben ziehen, die uns genauso wertschätzen. Positives zieht Positives an. („the secret - das Geheimniss“, Rhonda Byrne)

Mein damaliges Umfeld hat mich in dieser schwierigen Zeit viel gelernt. Auch ich musste für mich Entscheidungen treffen, mit wem ich weiterhin meine Zeit verbringen möchte und mit wem nicht. Einige Leute sind geblieben und andere haben sich verabschiedet. Einfach war das für mich nie. Doch ich akzeptierte es. Ich wusste, dass nicht jeder guteissen könnte, was ich mit meinem Leben machen wollte. Und Personen, die mich nicht unterstützten oder akzeptierten, wollte ich nicht länger in meinem näheren Umfeld haben.

Wir können unser Umfeld nicht verändern, aber wir können uns selbst verändern. Und das ändert meist unser gesamtes Umfeld.

Teil 3: Hinaufklettern

Aus den Tiefpunkten Kraft schöpfen

Meine Angst brachte mich zuerst im Juli 2016 auf die Notfallstation im Spital. Ich war gerade dabei, mit meinem Freund ein Fussballspiel im Fernsehen anzuschauen, als ich zum wiederholten Mal starke Schmerzen in meinem rechten Bein verspürte. Schon einige Tage zuvor hatte ich diese Schmerzen bemerkt und konnte teilweise kaum mit dem Bein auftreten. Da ich erst einige Monate zuvor die Antibabypille abgesetzt hatte, kam in mir die Angst hoch, an einer Thrombose zu leiden. Ich brach in Tränen aus und klagte über die Schmerzen in meinem Bein. Mein Freund schaute mich ungläubig an und konnte nicht verstehen, wie ich innerhalb einer einzigen Minute von „total ruhig und entspannt“ auf einmal in Panik ausbrechen konnte. Doch ich beruhigte mich nicht. Im Gegenteil. Ich wurde sogar noch wütend, weil ich nicht glauben konnte, dass mein Freund mich nicht verstehen wollte. Meine Angst nahm immer mehr zu, dass ich unter einer starken Thrombose leiden würde. Schliesslich fuhr mich mein Freund in die Notaufnahme ins nahegelegenen Regionalspital. Als ich dort auf dem Bett lag und vom Arzt befragt wurde, weshalb ich hier sei, kam ich mir auf einmal dumm vor. Ich fühlte mich nicht ernstgenommen und schämte mich. Der Arzt musste mir mindestes dreimal bestätigen, dass ich unter keiner Thrombose leiden würde. Ich sah ihm an, dass er mich nicht wirklich ernstnahm und fühlte mich noch um einiges schlechter dabei. Ohne Worte nahm ich die Schmerzmittel an, die er mir verschrieb, und ging mit meinem Freund wieder nachhause. Ich schaffte es nicht, ein Wort mit ihm zu wechseln. Ihm gegenüber kam ich mir richtig doof vor und machte mir selbst schwere Vorwürfe, dass ich unseren gemeinsamen Abend kaputtgemacht hatte. Meine Schmerzen waren zu diesem Zeitpunkt schon um einiges weniger geworden.

An diesem Abend schlief ich lange nicht ein, da ich noch immer die Angst in mir trug, mit diesen starken Schmerzen dann wieder aufzuwachen. Und auch, weil ich nicht glauben konnte, dass da einfach „nichts“ gewesen war, was meine Schmerzen im Bein auslöste. Angstzustände in diesem Ausmass wiederholten sich ab da des öfteren. Immer wieder verspürte ich Schmerzen im Körper. Mal war es das Bein, dann der Rücken. In den Notfall ging ich dann aber nicht mehr. Schlimm war es dennoch für mich, diese Zustände auszuhalten, denn für mich war die Angst real. Mir erschienen diese Symptome lebensgefährlich.

Bei stärkeren Angstzuständen und Panikattacken kann es dazu kommen, dass sich die Schmerzen, die man verspürt, sehr verstärken. Denn als Angstpatientin steigert man sich noch mehr in diese Schmerzen rein. Man wird dann von Ärzten oft abgewimmelt, sie behaupten, man bilde sich diese Schmerzen bloss ein. So erging es auch mir. Natürlich wird alles durch unseren Fokus auf die körperlichen Beschwerden verstärkt. Und ja, man kann sich wirklich zu sehr in Schmerzen reinversetzen. In neun von zehn Fällen wurden bei mir keine körperlichen Ursachen gefunden, wenn ich damit zum Arzt oder in den Notfall gegangen bin. Schon gar nicht in dem Ausmass, das ich aufgrund der Schmerzen vermutet hatte. Und dennoch ist es als Betroffene schwer, damit klarzukommen. Man durchlebt diese Lebensangst und fürchtet wirklich, dass etwas Schlimmes mit einem passieren könnte. Und wenn man sich in diesen Momenten nicht ernstgenommen fühlt, kann das die Gesamtsituation noch um einiges verschlimmern. Es war für mich die Hölle, dass dieser Arzt im Spital mich nicht ernstnahm. Zum einen kam ich mir echt dumm vor und zum anderen musste ich mit diesem unwohligen Gefühl nach Hause gehen, dass er vielleicht irgendwas übersehen hatte.

Wenn ich heute an solche Situationen zurückdenke, war es, so glaube ich, auf eine grosse Angst zurückzuführen, dass ich keinen Mut aufbrachte, die Kontrolle über mich selbst loszulassen. Jedes noch so kleine Symptom war für mich gefährlich, und ich dachte mir die unmöglichsten Situationen aus, die passieren könnten, wenn ich nicht sofort reagieren und zum Arzt gehen würde. Irgendwie lebte ich täglich in der Angst, dass mir selbst etwas Schlimmes zustossen könnte, und ich versuchte, dies krampfhaft zu kontrollieren - was natürlich absolut unmöglich war. Ich weiss aber auch noch sehr genau, welche höllischen Schmerzen ich erlebt hatte, und kann mir heute nicht mehr vorstellen, wie ich diese überstehen konnte. Die Gedanken, die einem dazu im Kopf begleiten, sind furchtbar. Ja, ich behaupte: Man geht durch eine Lebensangst.

Immer wieder war ich am Ende meiner Kräfte. Ich wollte nicht mehr. Ich hatte genug davon, das alles aushalten zu müssen. Am Anfang meiner Angstzustände und Panikattacken ging mir immer mal wieder der Gedanke durch den Kopf, nicht mehr leben zu wollen. Ich konnte keinen Sinn mehr finden, und ich war müde. Müde vom kämpfen, müde von den Schmerzen, müde von diesem Dauerzustand. Ich wusste mir selbst nicht mehr zu helfen und war vollkommen verzweifelt.

In der näheren Umgebung unseres Hauses gibt es ein Wasserkraftwerk. Oft lief ich da hin, schaute hinunter in den Fluss und stellte mir vor, was passieren würde, wenn ich einfach in die tosenden Fluten hineinspringen würde. Im ersten Moment kam es mir als die einfachste Lösung vor. Doch im nächsten musste ich dann immer wieder an die Familie denken und wie vielen ICH damit Schmerzen bereiten würde.

Ende Oktober 2016 ging es mir so schlecht, dass ich diesen Schritt aber tatsächlich wagen wollte. Ich war zu diesem Zeitpunkt allein zuhause. Nach einer grauenhaften Panikattacke und einem enormen Nervenzusammenbruch wollte ich nicht mehr leben. Das war einer dieser Momente, an denen ich wirklich nicht mehr mit meinem Leben klargekommen bin. In meinem Kopf drehte sich alles, meinen Körper hatte ich nicht mehr unter Kontrolle und ich konnte nicht mehr aufhören zu weinen. Ich wollte sterben. Wie einfach es jetzt wäre, von der Brücke zu springen und „frei“ zu sein. Frei von allen Schmerzen, frei von dieser Hölle, frei von dem ganzen Leid. Frei von all meinen Sorgen und Problemen. Ich hatte keine Kraft mehr und wollte nicht mehr. Es gab in diesem Moment nichts mehr, was mich am Leben erhalten würde. Verzweifelt suchte ich dennoch Gründe dafür, wieso ich denn mein Leben verdient hätte. Immer wieder kam ich zum Schluss, dass ich für alle anderen nur eine grosse Last war. Trotzdem quälte mich im Hinterkopf das schlechte Gewissen meiner Familie und den Freunden gegenüber. Tief im Herzen wusste ich, dass sie mich liebten, egal was gerade los war. Ich wusste, dass ich ihnen extremen Schmerz zufügte, wenn ich diesen Schritt wagen würde. Und doch kämpfte meine innere Stimme dafür, dass ich dem allem ein Ende setzte.

Plötzlich fragte ich mich, was ich hier eigentlich tat. Wieso sollte ich meinem Leben ein Ende setzen, wieso war ich soweit, dass ich wirklich nicht mehr leben wollte? Emotionen, die sich nicht kontrollieren liessen, geleitet von meinen Ängsten und Unsicherheiten. Es war einer der schlimmsten Tage meines Lebens. Ich glaube, dass es der grösste Tiefpunkt meiner Angstzeit war.

Ich erinnere mich heute nur ungern daran zurück, wie ich mich damals gefühlt hatte. Aber ich kann die Gedanken von Menschen nachvollziehen, die sich das Leben nehmen möchten. Angedroht habe ich diesen Schritt meiner Familie sehr oft. Und mir ist bewusst, wie oft ich sie in Angst und sehr grosse Sorgen versetzt haben muss.

Jemand, der diesen Schritt vorhat, wird sich nicht aufhalten lassen. Ich kenne diese Momente, in denen es keinen einzigen auffindbaren Grund gibt, wieso es sich lohnen sollte, weiterzuleben. Diese Gedanken, die einem durch den Kopf gehen, wenn man vor diesem Schritt steht, sind kaum in Worte zu fassen. Man fühlt sich wertlos und ungeliebt. Es ist mir an dieser Stelle wichtig, zu erwähnen, dass nicht immer eine Einsicht kommt, wenn man sich dazu entscheidet, das Leben zu beenden.

Ich schaute auf meine Unterarme, welche mehrere Narben von selbst zugefügten Schnittverletzungen aufweisen (heute ist ein grosses Tigertattoo über diesen Narben). Ich hatte mich des Öfteren mit Rasierklingen selbst verletzt, um meinem Schmerz Ausdruck zu verleihen. Ich habe das aber immer gekonnt versteckt und geheim gehalten. Ab und zu habe ich auch ein Waschtuch genommen und es mir solange übers Gesicht geschürft, bis ich anfang zu bluten. Was ich meinem Umfeld dann erzählt habe: Ich sei gegen eine Wand gelaufen oder hätte mir den Kopf gestossen. Eine solch banale Ausrede mit soviel Hoffnung, dabei gehört und wahrgenommen zu werden. Das waren klare Hilferufe, denn ich spürte es selbst kaum, wenn ich mich verletzte. Es fühlte sich eher an wie eine Befreiung. So auch, diese „Fast“-Entscheidung, meinem Leben ein Ende zu setzen.

„Zu was bin ich denn überhaupt fähig? Ich habe bis heute doch nichts zustande gebracht? Wieso sollten die anderen mich auch lieben? Wird es denn wirklich besser werden oder werden die Probleme nur noch schlimmer? Aber mein Umfeld liebt mich doch. Sie versuchen doch, mir zu helfen, oder meine ich das bloss?“ Das waren Fragen, die ich mir selbst immer wieder stellte. Dies waren alles Gefühle, die ich in mir hatte. Meine Familie und meine Freunde hatten mir immer wieder gesagt, wie stolz sie auf mich seien und wie sehr sie mich liebten. Ich hatte zu dieser Zeit aber nicht die Kraft und auch nicht den Willen, den wenigen schönen Worten und Taten die ihnen gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Da ich es im Alltag der letzten Jahre gewohnt war, Schlechtes zu hören und zu erleben, fokussierte ich mich fast ausschliesslich darauf. So ging ich auch mit den Erwartungen voran, dass jeder so denken würde, und schenkte darum den schönen Worten keinen Glauben mehr. Es waren aber meine eigenen Erwartungen an mein Umfeld und nicht das, was mein Umfeld wirklich über mich dachte. Diese Scheinwelt legte ich mir in meinen eigenen Gedanken zurecht.

Es waren grausame Gefühle, die mich in solchen Augenblicken überkamen. Ich war zwischen zwei Welten hin- und hergerissen. Zum einen wollte ich nicht mehr so weiterleben wie bisher und meinem Leben ein Ende setzen. Zum anderen liebte ich meine Familie, meinen Partner und meine Freunde zu sehr, um all das einfach aufzugeben. Das war nicht ich. Selbst wenn ich heute darüber spreche, habe ich nicht das Gefühl, von mir selbst zu sprechen.

Es kam mir vor, als wären schon mehrere Stunden vergangen. Die Tränen liefen noch immer in Strömen über mein Gesicht. Natürlich wäre ich von meinem Leiden erlöst, falls ich diesen Sprung nicht überleben würde. Meine Familie und Freunde aber würden sich vermutlich für den Rest ihres Lebens Vorwürfe machen und stark darunter leiden. Und der Grund für ihren seelischen Schmerz wollte ich nicht sein. Denn ich wusste, wie sehr sowas wehtun kann.

Ich fing noch mehr zu weinen an. Mittlerweile fiel es mir schon schwer, genügend Luft zu bekommen, denn ich konnte kaum mehr richtig atmen. Zu sehr musste ich an diesen Schmerz denken, den ich meiner Familie und meinem Umfeld zufügen würde. Immer wieder musste ich daran denken, wie oft mir meine Familie gesagt hatte, wie sehr sie mich liebten und mich in jeder Situation unterstützen würden. Und genau dieser Gedanke hat mich davon abgehalten, mich gegen mein Leben zu entscheiden. Mittlerweile verspürte ich tatsächlich mehr Trauer und Schuldgefühle, weil ich mich fast dazu entschlossen hatte, diesen Sprung zu wagen. Ich war enttäuscht von mir selbst, dass ich überhaupt soweit gedacht hatte. In diesem Moment habe ich mir selbst fest geschworen und versprochen, dass ich nie mehr an diesen Tiefpunkt kommen würde. Denn ich wusste, viel tiefer konnte ich nicht mehr fallen. Und wenn, dann wäre ich nicht mehr auf dieser wunderschönen Erde zu Hause.

Es wurde mir bewusst, dass es nicht darauf ankommt, was man im Leben erreicht oder wie weit man schon auf seiner Erfolgsleiter ist. Wichtig ist bloss, wen man dabei um sich hat.

Wenn wir am Boden sind, können wir nicht mehr tiefer fallen. So gibt es nur noch die einzige Option: wieder aufzustehen.

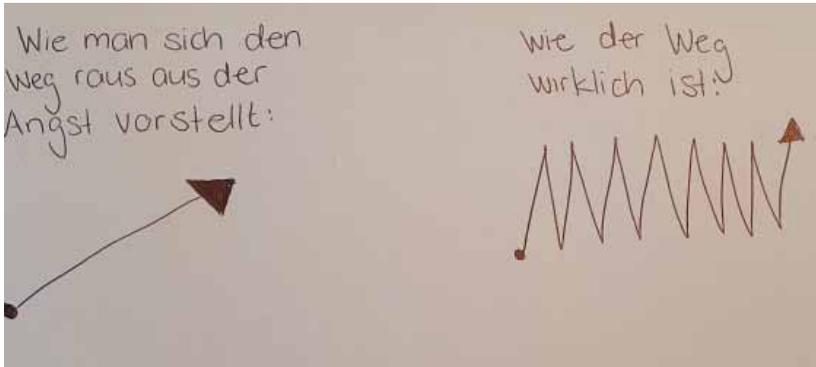


Bild 6: TEXTTEXT

Meine Ängste haben mir einen Teil meines Lebens geraubt. Sie haben mich Dinge sehen lassen, die für mich heute unvorstellbar sind. Man kann sicherlich auch davon sprechen, dass ich teilweise depressiv gestimmt war. Doch ich finde, wenn man täglich gegen seine Ängste kämpfen muss, ist es vollkommen normal, wenn man ab und zu an einen Punkt kommt, an dem man weder vorwärts noch rückwärts weiss. Der Weg durch die Ängste hindurch ist anstrengend und kraftzehrend. Meine Ängste hatten mich fast dazu gebracht, mein Leben aufzugeben.

Jedoch hatte mich dieser Tiefpunkt gelehrt, dass das alles zum ganzen Heilungsprozess mit dazugehört. Es ist in Ordnung, mal ganz unten zu liegen und nicht mehr weiterzuwissen. Es ist in Ordnung, sich mal einige Tage zu verkriechen und in Gedanken zu sein. Wichtig ist, danach wieder aufzustehen und weiterzumachen. Diese Tiefpunkte zeigen, wo man nicht mehr hinmöchte, und sie lehren einem zu erkennen, wie wertvoll das ganze Leben tatsächlich ist.

Ich habe aus diesen Rückschlägen gelernt, dass jeder Tiefpunkt ein weiterer Schritt nach vorne sein kann, auch wenn es zuerst einen Schritt zurückgeht. Es hat mir aufgezeigt, auf was ich in meinem Leben meinen Fokus setzen sollte. Und zwar genau auf das, was ich schon habe. Nicht auf das, was ich nicht habe. Was ist denn wertvoller als eine Familie, die einem aus tiefstem Herzen liebt und unterstützt? Was ist wertvoller als Freunde oder einen Partner an der Seite zu wissen, die immer für einem da sind? Mir ist bewusst, dass nicht jeder das Glück hat, in einer wundervollen Familie aufzuwachsen. Ich wage aber zu behaupten, dass jeder Mensch jemanden an der Seite hat, der ihm sehr wichtig ist.

Uns wurde das Leben von zwei Menschen geschenkt, die sich zu diesem Zeitpunkt sehr nahestanden (natürlich kann es hier auch Ausnahmen geben). Uns wurde das Leben geschenkt, um etwas daraus zu machen. Es liegt ganz in unserer Hand, was wir aus diesem Geschenk machen werden. Auch wenn es manchmal 99 Gründe gibt, wieso das Leben keinen Sinn mehr macht, wird es immer diesen einen Grund geben, wieso es trotzdem nicht so ist und Sinn macht. Ich wusste, dass mir keine einfache Zeit bevorstand. Aber ich wusste auch, dass dies nicht das Ende meines Lebens bedeuten sollte. Ich wollte etwas aus meinem Leben machen.

An den Tagen, an denen ich nicht weiterwusste, habe ich mir eine Auszeit für mich selbst genommen. Ganz bewusst habe ich nur Dinge getan, die mir Freude bereiteten. Ich habe alle Gedanken, die mir in dieser Zeit durch den Kopf gingen, niedergeschrieben, um mir klar zu werden, wo der Ursprung meiner Blockade lag. Ab und zu kamen dann Situationen zum Vorschein, die mich mehr belastet haben, als ich erwartet hätte. Es fühlte sich gleichzeitig auch befreiend an, das alles aufzuschreiben und mir einen Überblick zu verschaffen, was alles passiert war. Denn genau so erkannte ich oft, dass viel passiert war, gute, wie auch schlechte Situationen. Schöne, aber auch stressige Momente. Und bei mir brauchten alle Emotionen Platz und Zeit, um verarbeitet zu werden. Sowohl die negativen als auch die positiven. Diese Zeit nahm ich mir dann auch. Es kam auch vor, dass ich den Zeitpunkt nicht erkannte, wenn ich eine Pause gebraucht hätte, und dann wurde ich oftmals krank. Ich bekam eine Grippe oder eine starke Erkältung, teilweise wurde ich auch wieder von starken Bauchkrämpfen und Übelkeit heimgesucht. Mein Körper fand immer Wege, mir zu zeigen, dass ich einen Gang runterschalten solle. Anfangs machte mich das wütend, weil ich nicht so arbeiten konnte, wie ich wollte. Mit der Zeit aber nahm ich diese eingeräumte Pause dankbar an und genoss sie auch für mich selbst. Es ist wichtig, sich selber immer wieder bewusste Pausen zu schenken. Man kann nicht ständig nur „funktionieren“. Der Körper braucht seine Erholungsphasen, um die Energien wieder aufzuladen, damit er für das Kommende bereit ist und genügend Kraft hat. Unser Handy stecken wir ja auch auf die Ladestation, wenn der Akku keine Energie mehr hat. Wir sollten uns auch Zeit geben, um wiederaufladen zu können, wenn unser eigener Akku aufgebraucht ist. Nichts kann so wichtig sein wie das eigene Wohlempfinden. So sollten wir unseren Körper respektieren, wenn er nach einer Pause verlangt, und auch unsere Seele verdient

Aufmerksamkeit, wenn sie nach Ruhe schreit. Wir sollten uns selbst genug respektieren, um uns diese Momente zu gönnen, wenn wir sie benötigen - denn wir verdienen es.

Sich von Zeit zu Zeit zurückziehen auf die Insel in uns und einfach mal nichts tun. Den Staub des Alltags vom Wind wegpusten lassen, ganz bei sich selbst sein. Und dann wieder hinausschwimmen in das Meer des Lebens.

Es gab sogar Tiefpunkte nach meinen Therapiesitzungen, weil mich das ganze emotional so mitgenommen hatte. Während den Therapiesitzungen und auch zuhause habe ich immer an meinen Ängsten gearbeitet. Ich habe mir meine erlebten Panikattacken in einem Tagebuch festgehalten und genau dokumentiert, wo und wann sie mich heimgesucht hatten und wie intensiv sie waren. So konnte ich feststellen, welche alltäglichen Situationen mir die meiste Angst bereiteten. Bei mir war das typischerweise, in den Ausgang zu gehen. Dies hat bei mir starke Ängste und ein enormes Unwohlsein ausgelöst. Und daher bin ich dann ganz bewusst in diese Situation gegangen, um meinem Körper und meinem Unterbewusstsein zu zeigen, dass hier nichts Schlimmes passieren werde. Die ersten Male bin ich gefühlte tausend Tode gestorben, aber es wurde von mal zu mal besser. Denn ich konnte so für mich immer besser herausfiltern, wieso mir die Situation Angst bereitete und wie ich mir am besten in selber helfen konnte. Irgendwann begriff ich dann, dass es daran lag, dass ich mich selbst nicht mit dieser Umgebung identifizieren konnte. Ich ging bloss in den Ausgang, weil ich dachte, dass dies das „normale“ Leben sei und ich das tun musste, um meinem Umfeld zu gefallen. So wehrte sich mein Körper solange, bis ich mir eingestehen konnte, dass das nicht ich selbst war. Seither besuchte ich keine Clubs oder Bars mehr, ausser, wenn ich es wirklich bewusst selber auch wollte.

Diese Konfrontationstherapie⁶ habe ich für alle meine Ängste angewandt. Ich habe mich stets meinen Ängsten ausgesetzt; angefangen bei der schwächsten bis hin zu der stärksten. Immer und immer wieder.

⁶ Bei der Konfrontationstherapie wird der Patient in einem kontrollierten Setting „in sensu“ (in seiner Vorstellung), „in vivo“ (in der Realität) oder virtuell so oft und so lange den Angstauslösern ausgesetzt, bis es zur systematischen Desensibilisierung bzw. Reduktion der Ängste kommt.

Es ist eine Zusammenarbeit vieler Faktoren, um sich aus den Ängsten zu befreien. Es ist wichtig, in die eigenen Untiefen hinabzutauchen, um herauszufinden, wieso solch starke Ängste auftauchen. Das ist alles andere als einfach und ganz sicher auch nicht immer schön. Ja, teilweise ist es sogar schmerzhaft, wenn sich alte Wunden öffnen, die man mit Erfolg verdrängt hatte. Es ist auch nicht schön, sich immer wieder den Situationen auszusetzen, die einem Angst verursachen. Doch aus meiner Erfahrung war es für mich das Hilfreichste, um die Verhaltensmuster zu erkennen und meinen Körper daran zu gewöhnen, dass er mich nicht mehr zu warnen brauchte. Dass wir im Hier und Jetzt leben und dies nicht die gleiche Situation ist wie in der Vergangenheit. Es funktionierte auch nicht beim ersten Mal. Ich brauchte einige Anläufe, um mich daran zu gewöhnen. Und ja, es ist schwierig, sich selber davon zu überzeugen, dass man die Situation überleben wird, wenn der Körper andauernd „Lebensgefahr“ signalisiert. Doch es wird besser werden, je mehr und je öfter man es versucht. Und alles was man dazu braucht, ist sich selbst - und eine grosse Portion Durchhaltevermögen. Denn kein anderer kann unseren Weg laufen oder uns heilen. Man kann uns zwar den Weg zeigen, uns dabei unterstützen, aber loslaufen müssen wir von allein. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sich selber zu heilen und sich aus den Tiefen der Ängste zu befreien. Unser Körper ist zu soviel im Stande. Nur wir selbst setzen uns unsere Grenzen, niemand sonst. Wir selbst setzen uns mit unseren Gedanken eigene Grenzen, anstatt unsere Gedanken darauf zu fokussieren, was wir uns ermöglichen möchten.

Ja, die „Fast“-Entscheidung, mir das Leben zu nehmen, fühlte sich für mich im Kopf richtig an. Hier lag aber der grosse Unterschied verborgen. Es fühlte sich nur im Kopf richtig an. Es war einzig meine Kopfstimme, die zu mir sprach. Mein Bauchgefühl und mein Herz machten mich dagegen nämlich andauernd auf meine Familie, Freunde und auf meinen Partner aufmerksam. Ich sehe es so, dass der Kopf die Sprache unseres Verstandes ist und das Herz und die Bauchstimme für mich bedeuten, meinen eigenen Weg zu gehen und meine persönlichen Bestimmungen zu leben. Wenn mein Kopf mir etwas sagt, hat das für mich immer einen logischen und sinnvollen Zusammenhang. Wenn ich aber mit meinem Herz oder meinem Bauchgefühl entscheide, dann entscheide ich frei heraus, weil ich einen Impuls spüre, etwas tun zu müssen, was ich nicht wirklich weiter erklären kann.

Und zwar, weil es sich in diesem Moment auch gut anfühlt. Mein Kopf allerdings hinterfragt dann alles zuerst zehnmal oder findet so viele Gründe, die, je nach Situation, dafür oder dagegen sprechen, dass meine Bauchstimme in den Hintergrund gerät. Unser Verstand ist aber auf eine gewisse Weise begrenzt und es lässt sich daraus nicht schliessen, ob unsere Entscheidungen auch zu unserem Wohle getroffen werden. Ab und zu kann unser Kopf aber auch eine Brücke zu unserem Herz aufbauen. Nämlich dann, wenn wir vergessen haben, auf unser Herz zu hören. Dann werden wir verschiedene Impulse spüren, die uns anleiten, einen anderen Weg einzuschlagen oder gewisse Entscheidungen anders zu treffen.

Das Bauchgefühl ist ein verdammt kluger Kopf.

Aus den Tiefpunkten Kräfte schöpfen. Die schlechten Erfahrungen weisen auf, wie wertvoll die guten Erfahrungen sind. Es passiert nichts selbstverständlich im Leben. Und die negativen Situationen und Erlebnisse sind dazu da, damit man all das Gute, was einem widerfährt, zu schätzen weiss.

Mir sind Menschen in meinem Leben begegnet, die mich verletzt und ausgenutzt haben. Umso mehr schätze ich die Menschen in meinem Leben, die zu mir gehalten und mir tagtäglich ihre Liebe und Zuneigung gezeigt haben. Jene, die mich so akzeptieren wie ich bin. All die schlechten Erfahrungen mussten sein, damit ich nun genau das zu schätzen weiss. Und ich bin dankbar für diese Erfahrungen.

Es ist absolut nicht selbstverständlich, in eine Welt hineingeboren zu werden, in der man von Grund auf alles hat. Es ist purer Luxus, wenn man die Kleider kaufen kann, die man möchte, das Essen tagtäglich nach Lust und Laune aussuchen und sich beim Arzt irgendein Medikament verschreiben lassen kann, wenn man sich gerade nicht so gut fühlt. Viele Menschen würden einiges dafür geben, um sauberes Wasser trinken zu können - umso dankbarer bin ich, dass ich in diesem Luxus aufgewachsen bin, in dem ich mir um diese Dinge keine Sorgen machen muss. Das Leben ist ein Geschenk und wir haben die wunderbare Freiheit, es so zu gestalten, wie es sich für uns richtig anfühlt.

Natürlich muss ich mir das immer wieder bewusstmachen, wenn wieder einmal negative Gedanken hochkommen.

Insbesondere, wenn ich gerade an einem Punkt sitze, wo ich weder vorwärts noch rückwärts weiss. Und auch, wenn die „Kopfstimme“ kommt und einem sagt, dass man noch keinen Abschluss hat, noch nicht Chefin einer eigenen Firma ist, sollte man sich klarmachen, dass man nicht ohne Grund an diesem Punkt steht, wo man heute steht.

Auch ich habe mittlerweile Ziele für mein Leben, die ich erreichen möchte. Ich habe mir aber keinen Druck gesetzt, wann ich sie erreicht haben will. Ich selbst bin der Überzeugung, dass alles zum genau richtigen Zeitpunkt in unserem Leben eintrifft. Und vorallem auch, dass jeder ein eigenes Tempo hat, um seine Ziele zu erreichen. Es spielt keine Rolle, ob man mit 20 schon den Wunschberuf leben darf oder erst mit 35. Meiner persönlichen Meinung nach hat jeder Mensch eine ganz individuelle Vorstellung vom Leben. Jeder hat eine andere Meinung und andere Ansichten darüber, was ihn glücklich und zufrieden machen könnte Und jeder darf sein Leben nach seiner eigenen Wahrheit leben.

Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.

Ich habe mir immer wieder gesagt, dass ich aus meiner Angst ausbrechen kann und eines Tages angstfrei sein werde. Ich habe daran geglaubt, es im Spiegel vor mich hingesagt und es mir auch aufgeschrieben. Auch wenn Rückschläge mich zweifeln liessen, habe ich an dieser Überzeugung festgehalten. Mit der Angst zeigte mir das Leben bloss auf, welches Potenzial in mir verborgen lag. Ich bin heute dankbar für meine Angst, so absurd es auch klingen mag. Ich merkte erst, wie stark ich bin, als stark zu sein die einzige Option war, die ich noch hatte.

Durch meine Angst konnte ich eine enorme Stärke entwickeln. Denn sonst hätte ich niemals, Tag für Tag, all diese Schmerzen ausgehalten. Ich hätte niemals den Willen und den Mut aufgebracht, von meinen Medikamenten loszukommen. Und ich hätte mich niemals für mein Leben entschieden, hätte ich im entscheidenden Moment nicht durch meine Angst gemerkt, wie wertvoll mein Leben eigentlich ist. Mittlerweile braucht es sehr viel, um mich in die Knie zu zwingen. Die Angst hat mir die Achtsamkeit verliehen, auf mich selbst und auf mein Herz zu hören. Sie hat mich gelehrt, Menschen aus meinem Umfeld auszusortieren, die es nicht gut mit mir meinen. Die Angst

hat mir die Kraft gegeben, an mich selbst zu glauben und mein Leben neu zu entdecken. Und auch wenn ich es vielleicht anders hätte machen können, bereue ich keinen Schritt, den ich getan habe. Denn all das war nötig, um heute so hier zu stehen. Es gehörte und gehört zu meinem Lebensweg dazu. Jeder einzelne Rückschlag, jeder Moment der Verzweiflung, jeder Schmerz und jede Träne waren es wert, um jetzt selbstbewusst oben zu stehen. Ich habe immer an mich selbst geglaubt. Auch wenn mir viele begegnet sind, die mir etwas anderes einreden wollten. Ich habe meinen Weg so weiterverfolgt, wie ich es für richtig hielt. Mir wurde klar: Die Meinung, die andere Menschen über mich hatten, war einzig eine Reflexion zu ihnen selbst. Keiner wusste, wieviel Kraft, Tränen und Mut es mich gekostet hat, da zu stehen, wo ich heute bin, also liess ich nicht mehr zu, dass irgendjemand über meine Geschichte urteilte.

Alles andere ergibt sich von allein. So sortierte ich meine Gedanken und machte mir bewusst, dass jeder Rückschlag, jeder Tiefpunkt in meinem Leben, nichts Schlechtes ist. Man wird sehen, wenn man nach ein paar Wochen oder Monaten zurückblickt, wird sich die Veränderung bemerkbar machen. Schritt für Schritt in Richtung Ziel. Man ist eigentlich bereits am Ziel, sobald man den Weg begonnen hat. So dürfen wir darauf vertrauen, dass alles, was im Leben geschieht, einen tieferen Sinn hat und eine Möglichkeit zu persönlichem Wachstum bietet.

Der Weg zur Besserung

Es dauerte sehr lange, bis mir bewusst wurde, was mit meinem Körper passierte. Wenn man „inmitten der Angst sitzt“, gefangen in diesem Kreislauf, scheint es einem fast unmöglich, sich daraus zu befreien. Ich hatte das Gefühl, dass nichts helfen würde und die ganze Welt sich gegen mich gewandt hätte. Die Befürchtung kam in mir auf, dass ich ein Leben lang mit diesen Angstzuständen leben müsste. Gefangen in meiner eigenen Welt, gefangen in einer Welt, die viele Menschen nicht verstehen konnten.

Ich erinnere mich, wie ich, teilweise stundenlang auf meinem Bett sitzen konnte und darüber nachdachte, wieso das alles passiere. Wieso mein Körper so reagierte, wie er reagierte. Ich konnte es nicht verstehen. Es war für mich unerklärlich, da ich sonst ein eher positiv eingestellter Mensch war.

Als mir meine Mutter diverse ausgedruckte Blätter hingehalten hatte, auf denen Texte über Angst und Panikattacken zu lesen waren, schaute ich sie erstmal schief an. Als sie erklärte, sie sei sich sicher, dass ich darunter leide, musste ich lachen. Ich? Wieso sollte ich unter einer psychischen Krankheit leiden? Nein, das alles konnte doch nur eine physische Ursache haben. Aber ich, psychisch krank? Niemals! Wieso auch? Für mich war es unbegreiflich, dass sich mein gesamtes Leben so schnell verändert hatte.

Viel zu oft wird vergessen, dass sich unser Leben innerhalb einer Minute ändern kann.

Ich muss sagen: Mittlerweile verstehe ich jeden, der sich mit psychischen Krankheitsbildern nicht auskennt, wenn er anfangs erst skeptisch dreinblickt und eventuell verlegen lächelt, wenn ich ihm meine Geschichte erzähle. Denn ich habe genau dasselbe getan. Kennt man sowas nicht, kann man überhaupt nicht nachvollziehen, wie es ist, darunter zu leiden. Wenn man sich damit nicht persönlich befassen muss, ist man, glaube ich, auch froh, wenn man davon Abstand halten kann.

So wie ich lernen musste, mit meinen Ängsten umzugehen, musste mein Umfeld lernen, mit mir umzugehen. Besonders in jungen Lebensjahren ist das gar nicht leicht, weil man sich nicht mit der Psyche befasst, sondern oftmals andere Prioritäten hat.

Seine Ängste anzunehmen bedeutet, dass man sich zuerst mit sich selbst auseinandersetzen muss. Es bedeutet, dass man sich mit seinen tiefen Emotionen und Gedanken auseinandersetzen und mit ihnen arbeiten muss. Und das ist nicht wirklich schön. Denn auf diesem Weg begegnet man sich selbst. Und das ist nicht immer ein freudiges Ereignis. Es ist äusserst schmerzhaft, die tiefen alten Wunden zu heilen und seine selbstzerstörerischen Gewohnheiten abzulegen.

Während den ersten Sitzungen bei meiner Psychologin wollte sie zuerst versuchen, gemeinsam mit mir an meiner Vergangenheit zu arbeiten. Sie forderte mich auf, meine Geschichte zu erzählen, was mir früher alles widerfahren sei und was mir am meisten in Erinnerung geblieben war. Darüber zu sprechen war nicht leicht für mich, denn ich war noch nicht wirklich bereit dazu. Ich schämte mich noch immer für meine Vergangenheit. Erst in der vierten Sitzung erzählte ich ihr meine Geschichte bis ins kleinste Detail. Und es fühlte sich an, als würde ich von einer anderen Person als von mir sprechen. Tränen kullerten mir über die Wangen und ich begann, am ganzen Körper zu zittern.

Glücklicherweise war die Psychologin eine wirklich gute Unterstützung für mich. Sie drängte mir ihre Gedanken und Vermutungen nicht auf, sondern formulierte sie immer schön um, damit ich mich nicht angegriffen fühlte. Auch verlangte oder erwartete sie nicht von mir, dass ich sofortige Erfolge nachweisen müsste. Sie besprach mit mir in jeder Therapiesitzung neu, wie wir weiter vorgehen würden. Denn es gibt auch hier verschiedene Wege, die unterstützend sein können, um Angst- und Panikattacken zu behandeln. Für mich war es ausgesprochen angenehm, dass die Psychologin sich nicht nur auf einen Weg fokussiert hatte, sondern mir viele Möglichkeiten offen liess, wie ich meine Angst- und Panikattacken bewältigen wollte. Gemeinsam erstellten wir in einer Sitzung eine Angsthierarchie, in der ich alle meine Ängste aufschreiben und von 0-10 (0 = gar keine Angst, 10 = sehr starke Angst) einstufen musste.

Des Weiteren haben wir eine Einstufung der verschiedenen schlimmsten Momente, die ich erlebt hatte erstellt, bei der ich dokumentierte, warum genau ich sie als so schlimm empfunden hatte. Das half der Psychologin, mich besser kennenzulernen, und es half mir persönlich, da ich mir zum erstenmal konkrete Gedanken über meine Erlebnisse machte.

Was macht mir Angst?

- Grosse Menschenmassen	(9)	
- Auswärts essen mit Freund	(9)(4)	
- Clubs/Discos	(10)	
- Enge Räume mit viel Personen	(10)	
- Spontan wegfahren	(7)	
- Die Schule/Arbeit	(9)	
- Ärztliche Termine	(2)	
- Der Neuanfang	(8)	
- Zug fahren alleine	(7)	
- Essen abhängig von den Personen	(9)	

16.11.16

Bild 7: texttexttext

Therapiestunde für Therapiestunde konnte ich immer mehr akzeptieren, dass meine Psyche im Ungleichgewicht war und ich tatsächlich keine schlimmen physischen Krankheiten hatte, wie ich zu Anfang befürchtete. Die Psychologin erklärte mir auch sehr ausführlich die Zusammenhänge, was denn genau mit der Psyche geschieht, wenn man ein traumatisches Erlebnis erlebt oder sich die Gefühle aufstauen, die man nicht verarbeitete. Sie erklärte mir haargenau, was in meinem Körper abgelaufen war, und wieso die Symptome, die ich erlebte, nun zum Vorschein kamen.

Was im Unterbewusstsein passiert, bemerkt man meist nicht sofort. Oftmals kann es Monate, sogar Jahre, dauern, bis es zu einem ins Bewusstsein gelangt. Vieles tun wir mit einem Schulterzucken ab, es bleibt aber dennoch tief in uns drinnen abgespeichert.

Ich habe mir das selbst immer so vorgestellt: Mein Unterbewusstsein gleicht einem kleinen See. Jetzt sitze ich vor diesem See und werfe Steine hinein, grosse, kleine, schwere, leichte.

Es werden auch Bekannte, Freunde, flüchtige Bekannte oder gar auch mal Fremde an meinem See verweilen und Steine hineinwerfen. Diese Steine symbolisieren Erlebnisse, Gefühle und Emotionen. Wann immer ein Stein die glatte Oberfläche des Sees durchbricht, bilden sich Wellen, und der See wird einen Moment lang unruhig. Die Wellen und die Dauer sind abhängig von der Grösse des Steines und von seinem Gewicht. Nach einer Weile wird der See aber wieder ruhig und spiegelglatt. Es scheint so, als ob nichts passiert wäre. Dennoch liegen die Steine tief auf dem Grund des Sees und bleiben da liegen. Man mag sie zwar nicht sehen und auch nicht spüren, aber sie sind trotzdem da. Genauso ist es mit den Erlebnissen, auch wenn man nur für einen kurzen Moment traurig ist, bleiben diese Erlebnisse im Unterbewusstsein gespeichert.

Das Unterbewusstsein vergisst nicht. Irgendwann ist dieser See dann auch gefüllt von den vielen Steinen, die hineingeworfen wurden. Das wird der Moment sein, in dem man diese Steine zu spüren bekommt. Es wird keinen anderen Ausweg geben, als sich mit den Steinen zu beschäftigen.

Sich mit den eigenen Erinnerungen und Erlebnissen zu beschäftigen, tut weh. Man reißt alte Wunden auf. Und das ist gut so, denn diese Wunden müssen erneut geöffnet werden, um all den Schmutz daraus zu entfernen. So kann diese Wunde dann, gesäubert, erst richtig heilen und sich für immer schliessen. Es ist äusserst wichtig, sich mit diesen Geschehnissen zu versöhnen. Nicht, weil man den Menschen verzeiht, die einem wehgetan haben. Sondern weil man sich selbst verzeiht, um seinen eigenen Frieden zu finden.

Der erste Schritt zur Besserung mit der eigenen Angst ist die Einsicht. Die Ehrlichkeit, sich selber einzugestehen, dass man diese Ängste hat. Wenn man anfängt, sich mit der Angst zu befassen, wird es nicht automatisch von heute auf morgen einfacher. Die Angst verschwindet auch nicht so schnell, wie sie gekommen ist.

Nein, die Angst zu besiegen braucht viel Geduld und einen starken Glauben an sich selbst und die eigenen Fähigkeiten.

Wie ein altes Sprichwort sagt: „Es führen viele Wege nach Rom.“ Genauso, wie wir Menschen individuell sind, sind auch die verschiedenen Wege heraus aus der Angst sehr individuell.

Die Seele wird immer wissen, wie sie sich selber heilen kann. Die Herausforderung ist es, die Gedanken zu beruhigen.

Der Weg zur Besserung begann für mich, als ich mir professionelle Hilfe bei einer Psychologin holte und mir eingestand, dass ich von selbst da nicht wieder rauskommen würde. Ich habe mir eingestanden, dass ich mich jetzt um mich kümmern müsse, und alles andere danach komme. Ich wusste, dass es nicht einfach werden würde. Aber mein grösster Wunsch war es, frei von meinen Ängsten zu sein und wieder ein beschwerdefreies Leben führen zu können.

Der Weg zur Besserung war lang, dazwischen lagen viele Stolpersteine, die mich immer wieder umgeworfen haben. Und lange habe ich nicht an eine Besserung geglaubt. Eine Zeitlang hatte ich mich sogar damit abgefunden, dass ich wohl für den Rest meines Lebens damit leben müsse. Dass dies jetzt mein neues Leben sei. Ja, ich konnte mich damit abfinden, dass ich auch noch in 50 Jahren mit Panikattacken leben müsste. Und empfand das auch als eine angenehme Ausrede. Ob ich das wirklich wollte? Nein, ich glaube nicht. Aber dies zu glauben fiel mir einfacher und um einiges plausibler. Denn was definierte für mich eine Besserung? Ab wann würde ich spüren, dass sich Verbesserungen bemerkbar machten? Ich wusste es nicht. Immer mal wieder träumte ich von meinem angstfreien Leben. Ich stellte mir vor, wie es wäre, meinen Alltag ohne meine Panikattacken und Ängste bewältigen zu können. Eine wunderbare Vorstellung. Doch sie fühlte sich noch so unerreichbar an.

Meine Gedanken, dass ich wohl für immer damit leben müsste, machten mir aber auch Angst. Sie machten mir Angst, dass ich so mein Umfeld verlieren würde. Denn es gab schon jetzt ab und zu kritische Punkte, an denen wir alle kaum mehr Nerven für meinen Allgemeinzustand hatten. Es machte mir auch Angst, wie es für mich in Zukunft weitergehen würde. Wie sollte ich so einen Job finden? Wie sollte ich so mein Leben finanzieren können? Würde es darauf hinausgehen, dass ich von der IV (Invalidenversicherung) eine frühzeitige Rente bekommen würde? Wollte ich das? Sollte der Rest meines Lebens wirklich so aussehen?

Diese Phase warf bei mir einiges an verschiedenen Gefühlen auf. Zum einen eine Wut, da ich, gefühlt, nicht weiterkam. Zum anderen eine Gleichgültigkeit, weil ich nicht mehr weiterwusste und keine Nerven mehr hatte, mich mit meinen Ängsten zu befassen. Des Weiteren aber auch eine riesengrosse Angst, weil ich nicht wollte, dass mein Leben nur noch von Ängsten, Panik und Sorgen begleitet werden sollte.

Was habe ich bemerkt, wenn ich heute auf diese Zeit zurückblicke? Dass diese Phase genau jene war, welche die ersten grossen Schritte zur Besserung bewirkten. Wieso? Weil ich angefangen hatte, mir darüber Gedanken zu machen, wie es für mich in Zukunft weitergehen sollte. Aber auch, weil ich eine gewisse Akzeptanz für meine Situation und meine Zustände entwickelt hatte. Es motivierte mich, trotzdem weiterzumachen, weil die Angst, dass das so bleiben würde, mich antrieb. Es besserte sich für mich auch, als ich die Situation annehmen konnte. Ich konnte akzeptieren, dass diese Angstzustände im Moment zu mir gehörten. Aber ich wollte nicht akzeptieren, dass das in Zukunft noch so sein würde. Denn ich hatte noch grosse Ziele für mein Leben und wollte nicht in dieser Situation stehen bleiben. Es gab für mich immer solch kleine bedeutende Momente, in denen ich das Gefühl hatte, dass die Mauer, vor der ich stand, ein Stück weit mehr eingebrochen sei. Und ich, mit jedem Mal, ein kleines Stückchen näher an meiner eigenen Freiheit und bei mir selbst war.

Umfallen, aufstehen, weitermachen...

Einige Tage vor Weihnachten im Jahr 2018 kam ich von einem langen Abend mit Freunden nachhause, setzte mich frustriert auf mein Bett und dachte mir: „*Ich bin noch immer keinen Schritt weitergekommen!*“ Augenblicklich spürte ich, wie innerlich eine Wut in mir hochkam. Tränen stiegen mir ins Gesicht und ich konnte meine Emotionen kaum unter Kontrolle halten. Es war einer jener Tage, an denen alles schiefgelaufen war. Gekrönt mit einer starken Panikattacke, als ich abends mit meinen Freunden unterwegs war. Und solche Tage begleiteten mich oft auf dem Weg heraus aus meiner Angst. Meine Gedanken kreisten, und ich konnte noch immer nicht verstehen, wieso ich nicht weitergekommen war. Warum überfiel mich heute Abend plötzlich wieder eine Panikattacke? Wieso hatte ich noch immer Mühe damit, mich wohlzufühlen? Ich hatte doch alles Mögliche getan. Meine Wut auf mich selbst war fast nicht zum Aushalten.

Für mich war es äusserst schwierig, mit Rückschlägen umzugehen, da ich einen sehr sturen Kopf hatte. Was ich mir in den Kopf setzte, musste noch am selben Tag geschehen. Nicht morgen, sondern gleich heute!

Dass es aber seine Zeit dauert, bis man wieder vollkommen gesund ist, daran wollte ich gar nicht denken. Ich kämpfte verbissen, um aus meiner Angst herauszukommen. Ich wollte mir nicht die Zeit geben, die dafür nötig war. Kaum wurde mir bewusst, was mit mir los war, wollte ich schon geheilt sein und hatte den Anspruch, dass ich mein Leben wieder leben könnte wie in der Zeit zuvor.

Da hatte ich die Rechnung aber ohne mein Unterbewusstsein gemacht. Denn so schnell erholt man sich nicht. Es hat einen Grund, weshalb der Körper diese Signale in Form von körperlichen Beschwerden sendet. Und es hat einen Grund, warum der Körper zuerst einmal eine Erholungszeit verlangt.

Mein Weg war steinig und voll von Hindernissen. Es kam mir so vor, als fiele ich nach jedem dritten Schritt hin, und oftmals blieb ich dann auch für eine ganze Weile liegen. Negative und positive Emotionen prallten mit voller Wucht auf mich ein. Jedes einzelne Erlebnis durchlebte ich in meinen Gedanken und meinen Gefühlen noch ein zweitesmal. Und das musste ich auch, um mit ihnen abschliessen und meinen Frieden finden zu können.

Also fing ich mühsam an, die „Steine“ (Probleme) aus meinem Weg zu räumen. Stein für Stein nahm ich auf, sah ihn mir an und beschäftigte mich mit ihm. Einige waren ganz leicht, und ich erkannte, dass ich mit ihnen schnell meinen Frieden finden konnte. Andere wiederum waren riesengross, sodass ich sie kaum aufheben konnte, und sie erdrückten mich manchmal. Dann lag ich ein weiteres mal verletzt auf dem Boden und musste mich erst etwas ausruhen, bevor ich einen nächsten Schritt auf meinem Weg weitergehen konnte. Am Anfang schien er endlos lang. Kein Licht war in Sicht. Und jedesmal, nachdem ich hingefallen war, wollte ich nicht mehr aufstehen. Diese Rückschläge warfen mich immer wieder aus der Bahn. Vielleicht auch, weil die Vergangenheit in mir doch stärkere Emotionen hervorrief, als ich erwartet hatte. Sich mit sich selbst zu beschäftigen, kann sehr schmerzhaft sein. Das lernte ich auf diese Weise sehr schnell. Es gab da keinen Ausweg und auch keine Abkürzung.

Aber auch wenn es schmerzhaft war, es war es wert, diesen Weg zu gehen. Plötzlich blieb ich stehen, schaute zurück, und sah diesen riesigen Berg an Steinen, den ich aus dem Weg geschaffen hatte. Plötzlich erkannte ich, was ich Grossartiges geleistet hatte und zu was ich eigentlich wirklich fähig war. Dadurch lernte ich Stärke zu entwickeln und an den Aufgaben zu wachsen. Je mehr Steine ich schon aus dem Weg geschaffen hatte, desto leichter wurde der Weg. Ich hatte mit der Zeit eine Art Strategie entwickelt, wie ich die Sache angehen und sie für mich selbst am besten verarbeiten konnte. Meine Strategie war, mir Zeit zu lassen. Zuzulassen, was in den Momenten passierte und was für Gefühle dabei in mir hochkamen. Zuzuhören, was mir die Gefühle zu diesem Zeitpunkt sagen wollten. In mich selbst hineinzuhören, was mich gerade beschäftigt. Zu akzeptieren, dass ich meine Vergangenheit nicht mehr ändern konnte und sie Teil meines Lebens bleibt. Zu akzeptieren, dass es vergangen ist und nichts mehr in meiner Gegenwart zu suchen hat. Ich musste mir immer wieder bewusst machen, dass, auch wenn ich hinfallte, ich meinen Wert nicht verliere. Ich war nicht schwächer als andere, ich war nicht dümmer als andere, ich war nicht wertloser als andere, nur weil mein Leben gerade anders aussah und ich mich mit anderen Dingen beschäftigen musste. Jede Person behält immer ihren Wert. Ganz egal, was ihr zustösst. Zu jedem Zeitpunkt seines Lebens ist man wertvoll.

***Es zählt nicht, wer du warst, als du hingefallen bist.
Es zählt, wer du wurdest, als du wieder aufgestanden bist.***

Auch wenn ich hinfallte bin ich im Innern immer noch dieselbe Person, wie wenn ich wieder aufstehe.

Geduld haben ist das Geheimnis. Klingt einfach, nicht? Ist es aber nicht. Im Gegenteil. Wieviele bringen schon die Geduld auf, wenn sie krank sind zu warten, bis sie wieder gesund sind? Wie oft kämpft man sich trotz Schnupfen, Grippe etc. durch den Arbeitsalltag, weil man gerade keine Zeit hat krank zu sein? Wie oft greifen wir zu Medikamenten, damit es schneller geht? Genau. Da bin ich nicht anders. Und ich wage zu behaupten, dass die wenigsten am Anfang ihrer psychischen Krankheit schon die Geduld dafür aufbringen.

Am wenigsten Geduld hatte ich mit meinen körperlichen Symptomen. Jedesmal, wenn es mir schlechter ging, wurde ich wütend. Glaubt mir, ich habe innerlich getobt. Ich wünschte mir, dass alles endlich ein Ende finden würde. Denn das waren Schmerzen, die für mich (fast) nicht auszuhalten waren. Ich war mir zu dieser Zeit sicher, dass sterben einfacher wäre als diese Schmerzen aushalten zu müssen. In meiner schlimmsten Zeit bin ich mindestens jede zweite Woche einmal zum Arzt gerannt, weil ich neue Schmerzen hatte oder weil mir eine andere Körperstelle Sorgen bereitete. Mein Arzt, geduldig wie er war, hat mich dann immer komplett „auf den Kopf gestellt“.

Unser Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk, dessen Teile wir nicht so einfach ersetzen können, wie das bei einer Maschine der Fall ist. Der Körper leitet uns durch unseren Alltag. Der erste Versuch unseres Körpers, auf ein unbewusst ablaufendes Stressmuster aufmerksam zu machen, werden immer unangenehme Emotionen sein. Da können alle Gefühlsebenen durchgespielt werden: Lustlosigkeit, „Genervt-Sein“, bis hin zu Wut, Nervosität und Schuldgefühlen. Diese Gefühle sollten dazu führen, dass man die Situation betrachtet, in der man sich befindet, und sie hinterfragt. Bei zu viel Stress bekommt unser Nervensystem Vorrang, die zur Verfügung stehende Energie wird zugunsten unserer Leistungsfähigkeit umgeleitet - um mal wieder kämpfen oder fliehen zu können. Somit fehlt unserem Immunsystem die Energie, und es fängt automatisch an „herunterzufahren“. Solange

unser Nervensystem auf „Kampf“ ausgerichtet ist, sind auch unsere Muskeln stark aktiviert. Unsere Ressourcen werden mobilisiert, die Atmung beschleunigt sich, das Herz pumpt stärker, Puls und Blutdruck steigen an. Unsere Muskulatur wird in einen dauerhaften Anspannungszustand versetzt, damit wir jeden Moment losrennen könnten. Die Muskeln werden weniger gut durchblutet und verhärten sich. Somit entstehen die sogenannten Spannungsschmerzen.

Auch das Unterbewusstsein ist mächtig. Es ist in der Lage, ein ernstzunehmendes alarmierendes Signal zu senden, damit man den Körper wahrnimmt. Je mehr man diese Signale ignoriert, desto stärker werden sie. Solange, bis man sich mit ihnen beschäftigt. Selbstverständlich sind diese Schmerzen, die man empfindet, nicht bloss ausgedacht. Man sollte sich intensiv mit seinem Körper beschäftigen und genau anhören, damit man seine Schmerzen auch lindern kann. Ich war oft verzweifelt, weil ich lange nicht begreifen konnte, dass all meine psychischen Probleme Auswirkungen auf meinen Körper hatten. Teilweise war ich echt überrascht, wie stark diese ausfallen konnten. Dies kennt, glaube ich, jede Person. Wenn wir negativ gestimmt sind, Sorgen haben, zuviel nachdenken usw. schlägt das auch auf unser Gemüt um. Wir fühlen uns automatisch schlapper, müder, lustloser und demotivierter. Hingegen, wenn wir im Klaren sind mit uns selbst und die Momente des Lebens geniessen, fühlen wir uns wohl und tragen Freude in uns. Genauso verhält sich das auch bei Ängsten, weil man sich da auch auf das Negative fokussiert, was wiederum zu körperlichem Unwohlsein führt. Dies äussert sich aber bei jeder Person anders.

Verwandle deinen Schmerz in Wut, deine Wut in Motivation und deine Motivation in Erfolg.

Durchhalten ist nicht immer einfach. Besonders nicht in dieser Form. Es mag einfacher sein, wenn man weiss, dass man es in einigen Stunden geschafft hat und man sich dann ausruhen kann. Mit einer Angsterkrankung hat man aber nicht genau dann eine Pause, wenn man sie gerade will. Man weiss auch nicht, wann das Ganze vorbei sein würde.

Dieser ganze Heilungsprozess, und aber auch das Leben, vergleiche

ich mit einer Wanderung. Diese beginnen wir meist ganz unten im Tal und das Ziel ist unsere Bergspitze. Was haben wir, um den Weg bis dort hoch zu meistern? Zum Beispiel Werkzeuge wie: Wanderschuhe, Rucksack, Sonnenhut, Jacke etc. Nun laufen wir los. Der Weg mag anfangs noch ziemlich einfach sein. Doch meistens, je höher wir kommen, desto mehr Schwierigkeiten begegnen uns. Der Weg wird schmaler, Steine liegen auf dem Weg, die Kräfte lassen nach, die Atmung wird flacher. Doch wir schaffen es bis ganz nach oben. Und welches Gefühl breitet sich dann aus? Richtig. Man ist stolz. Erleichtert. Spürt Freude. Denkt man daran zurück, wie mühsam und schwer der Weg war, und lässt sich von diesen Gefühlen oben auf der Bergspitze beeinflussen? Sitzt man oben und denkt daran, wie hart es war und dass man es eventuell nicht mehr wieder tun würde? Wohl kaum, ich glaube, die positiven Gefühle überwiegen. Und ich bin beispielsweise eine Person, die, wenn ich oben auf der Bergspitze bin, mir die nächste ausdenke, die ich erklimmen möchte. Und wisst ihr was dann passiert? Wenn ich wieder hoch auf einen anderen Berg möchte, muss ich runtergehen ins Tal. Ich muss noch einmal einige Zeit abwärts gehen, um dann den nächsten Aufstieg in Angriff zu nehmen. Ich kann weder von unten nach oben springen in einem Satz, noch von Bergspitze zu Bergspitze. Der Unterschied ist aber: Ich muss (fast) nie mehr bis ganz ins Tal zurück. Und genau das, denke ich, ist übertragbar auf unser Leben. Wir setzen uns Ziele (angstfrei sein - die Bergspitze) und bekommen wichtige Werkzeuge vom Leben an die Hand, um an dieses Ziel zu gelangen, wir laufen los, um ans Ziel zu gelangen. Doch wie beim Aufstieg auf den Berg ist es ein mühsamer Weg, mal haben wir weniger Motivation, mal wird der Weg schwieriger, mal fühlen wir uns nicht so gut, und das nächste Mal kommen wir einen grossen Schritt vorwärts. Der Weg zum Ziel ist mühsam, anstrengend und dennoch wunderschön. Denn wer ab und zu ein wenig auf dem Weg stehen bleibt und nach hinten blickt, wird immer wieder erkennen, wie weit er schon gekommen ist. Und sind wir ersteinmal oben und haben dieses Ziel erreicht, kann uns nichts mehr diese Freude und diesen Stolz nehmen. Vielleicht setzen wir uns dann das nächste Ziel (symptomfrei werden). Und erkennen, dass wir auch hier ab und zu Rückschläge einstecken müssen und die Symptome immer mal wieder zurückkommen werden.

Aber sie werden weniger werden. Genauso wie wir für die nächste Bergspitze zuerst wieder ins nächste Tal mussten. Das eine wird das andere niemals ausschliessen können. Aber man weiss, es wird sich immer lohnen. Denn der Ausblick, das Gefühl, das man in sich trägt, wenn man es geschafft hat, ist unbezahlbar. Es ist empfehlenswert, auch mal zurückzublicken und zu erkennen, wieviele Berge man schon erklommen und bewältigt hat. Mich persönlich motivierte dieser Gedanke.

Natürlich könnte man sich aber auch einfach hinsetzen, nichts tun und denken, dass man irgendwie von allein an die Bergspitze gelangen wird. Ich glaube nicht, dass dies möglich ist. Ich glaube, man muss immer selber aktiv werden, wenn man eine Besserung oder Veränderung bewirken will. Und es ist auf jeden Fall machbar. Denn auch, wenn man nur langsam vorankommt, ist man immer noch weiter wedel jemand, der gar nichts tut!

Bei mir hat es volle neun Jahre gedauert, vom Zeitpunkt des Mobbings, über die Diagnose, bis zum heutigen Zeitpunkt des „freien Lebens“.

Neun Jahre, während denen es mich immer und immer wieder umgeworfen hatte, in denen ich aber auch immer wieder aufgestanden bin und weitergekämpft habe. Natürlich war ich oftmals an der Stelle, an der ich am liebsten alles hingeworfen hätte und den „Schritt ins Paradies“ gewagt hätte. Ja, ich habe mehr als einmal daran gedacht, diesen Schritt in die „Freiheit“ zu nehmen, weil ich nicht mehr wusste, wie ich mit meinem seelischen Schmerz umgehen sollte. Weil mir das alles einfach zu viel war und ich vor lauter Steinen meinen eigenen Weg nicht mehr sah. Auf meinem Weg gab es nicht nur Hindernisse, die mir andere Menschen in den Weg gelegt hatten. Auch ich habe Fehler begangen und Entscheidungen getroffen, die für mich nicht die richtigen waren. Auch ich habe mir selber schwere und grosse Steine in den Weg gelegt. Daher kam bei mir auch öfters mal Schamgefühl auf, wenn ich mich mit meinen eigenen Fehlern auseinandersetzen musste. Ich musste mich mit meinen Emotionen beschäftigen, die ich in mich hineingefressen hatte. Das war eine ziemlich grosse Aufgabe für mich in dieser Zeit. Ich liess mich aber immer von meinem Bauchgefühl leiten, und setzte dort an, wo ich es für richtig empfand. Teilweise hatte ich das Bedürfnis, an meiner Vergangenheit

und an meinem Trauma zu arbeiten, und teilweise hatte ich dann wiederrum das Bedürfnis, an mir selber zu arbeiten und aus meinen zurückliegenden Fehlern zu lernen. Denn dafür sind sie da. Fehler sind da, um aus ihnen zu lernen. Ich sehe sie heute jedoch nicht mehr als Fehler an, sondern lediglich als Erfahrungen, die ich gemacht habe. Ich habe in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht, um heute zu wissen, wie ich nicht mehr sein möchte.

Man wird immer wieder Rückschläge erleiden auf dem Weg heraus aus der Angst. So wie man es auch im „normalen Leben“ erlebt.

Umfallen, aufstehen und weitergehen -das ist unser Leben. Auch in Zukunft wird man Situationen erleben, die einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Aber man wird weitermachen. Weil es das wert ist und weil es sich lohnen wird. Auch wenn man noch ganz am Anfang ist: Dieser Kampf, all die Schmerzen und die Tränen werden sich auszahlen. Man wird daran wachsen und stark werden.

Das Problem ist nicht das Problem. Sondern wie wir mit dem Problem umgehen.

Die Veränderung

Den Mut haben, die eigenen Ängste nicht mehr kontrollieren zu wollen, loszulassen. Den Mut haben, den Schritt zu gehen, der so viel Überwindung kostet. Es fällt schwer, aus dem Teufelskreis der Angst auszubrechen. Zu sehr hat man sich daran gewöhnt. Wenn man eine andere Richtung einschlagen will, einen anderen Weg beginnen möchte, bedeutet das: Veränderung. Veränderung ist niemals schlecht. Sie zeigt uns neue Wege zu uns selbst auf, und manchmal müssen wir eine Türe schliessen, um eine andere öffnen zu können. Veränderung bedeutet, Mut zu haben, und Veränderung bedeutet, vertrauen in den Prozess zu haben.

Die Veränderung begann bei mir ab da zu wirken, als mir bewusst wurde, dass ich mein altes „Ich“ hinter mir lassen und neue Muster entwickeln wollte.

Warte nicht tagtäglich auf die Veränderung, sei du selbst die Veränderung. JETZT!

So begann ich mich zu verändern, weil ich aus meinen Ängsten und aus meinen negativen Gedanken ausbrechen wollte. Mir war klar, wieso sich diese Angst zeigte, mir war klar, wieso mir das alles widerfuhr, was mir widerfahren war. Das bedingte aber eine drei Jahre lange Suche, eine eigentliche Recherche über mich selbst. Ich habe mich täglich mit mir auseinandergesetzt, an mir gearbeitet. Verhaltensmuster aufgeschrieben, um sie erkennen zu können, wenn sie sich zeigten. Ich habe täglich meine Gedanken notiert und auch sortiert. Es war harte Arbeit, aber dennoch eine Arbeit, die sich lohnte. Natürlich war ich, hin und wieder, am Zweifeln und fragte mich, wofür ich das Ganze tat. Doch die Antwort war ganz einfach: Ich tat und tue es noch heute für mich selbst. Für niemanden anderen sonst, ausser für mich. Denn ich bin es mir wert, mein Leben ist es wert, so gelebt zu werden, wie ich mir das vorstelle.

Ein Beispiel aus meinem damaligen Alltag: Anfangs war es quälend für mich, allein zuhause zu sein. Teilweise lief ich schreiend und weinend durch das gesamte Haus, in der Hoffnung, irgendjemand würde mich hören und mir helfen können. Doch mir konnte niemand helfen, nur ich selbst konnte mir helfen, wenn ich das denn wollte. Alleinsein bedeutet nicht unbedingt, sich einsam zu fühlen.

Auch wenn dies für mich am Anfang so war. Ich fühlte mich abgeschnitten vom realen Leben. Mein ganzer Körper schmerzte und ich wollte am liebsten flüchten. Weit weg, um mich nicht damit auseinandersetzen zu müssen. In solch Momenten, in denen ich allein zuhause war, ging in meinem Kopf das reinste Karussell ab. Zum einen durchlebte ich Todesangst, weil ich meinte zu sterben, wenn ich allein war. Zum anderen kamen Gefühle hoch, die ich zuvor noch nicht kannte und nicht wusste, wie mit ihnen umzugehen war. Lange hatte es sich für mich so angefühlt, bis mir klar wurde, dass diese Zeit mit mir allein, die wertvollste Zeit war, die sich mir bot. Denn genau so kamen all meine Gefühle hoch. Genau da sprach mein Unterbewusstsein in der deutlichsten Form zu mir. In keinem anderen Moment, als in so einem, konnte ich mich bewusster wahrnehmen und spüren. Nicht umsonst habe ich so viel geweint und geschrien. In diesen Situationen begann sich die Veränderung bemerkbar zu machen. Denn mit jedem Mal fiel es mir einfacher, allein zuhause zu sein. Mit jedem Mal wusste ich ein Stück mehr über mich und wie ich mit mir selbst umgehen sollte. Das war ein wichtiger und ausschlaggebender Prozess für mich.

Mit sich selber klarzukommen, sich seiner Gefühle bewusst zu werden, ist ein grosser Schritt in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Es ist ein Schritt zur Selbstliebe. Es wurden mir Dinge klar, die ich anfangs nicht einmal sehen, geschweige denn fühlen konnte. Und auf die Dauer ist es meist am schmerzhaftesten, weil man irgendwo bleiben möchte, wo man nicht hingehört.

Ich hatte anfangs Schwierigkeiten, mich der Veränderung hinzugeben, weil ich alles kontrollieren wollte und nicht wusste, wo ich beginnen sollte. Ich habe mir gedanklich alles negativ ausgemalt, was eine Veränderung mit sich bringen würde, anstatt mich darauf zu konzentrieren, dass es sich auch positiv auswirken könnte.

Das, was ich schon kannte, gab mir ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit. Darum hatte ich Angst, mich zu verändern - weil ich glaubte, dass dieses Gefühl verloren gehen könnte.

Und obwohl mich die damalige Situation unglücklich und unzufrieden stimmte, habe ich das mir "Bekannte" vorgezogen. Ich hatte damit gerechnet, dass es noch schlimmer kommen könnte, wenn ich es wagen würde, meine Situation zu verändern. Oft habe ich auch mit meinem Umfeld darüber gesprochen, was ich genau ändern wollte, habe jedoch eher negativen als positiven Zuspruch bekommen. Nicht jeder stimmte dem zu, was ich wollte.

Ein kleines "Ja, ABER..." des Gegenübers reichte oftmals schon aus, um mir wirksame Gegenargumente zu bieten und mich dazu anzustiften, noch negativer über die Situation zu denken. Ich konnte mich dann sehr gut hineinsteigern und mir viele Horrorszenarien ausdenken. Das waren aber alles meine Gedanken, es war (noch) keine Realität. Ich konnte gar nicht wissen, was passieren würde, wenn ich es noch nicht versucht hatte. Ich konnte erst erfahren, wie es sein würde, als ich den Mut hatte, meinem Herzen zu folgen und die Entscheidungen zu treffen, die ich für richtig empfand.

Wer glücklich sein will, braucht Mut!

Mut zur Veränderung, neue Brücken zu bauen, alte Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen.

Solange ich es mit Ängsten zu tun hatte, empfand ich es noch schwieriger, Veränderungen in Betracht zu ziehen oder gar anzugehen. Und zwar, weil die Ängste mich leiteten. Immer wieder kamen zweifelnde Gedanken auf. Ich war inmitten dieser Angst und hatte immer das Gefühl, dass es einfach nicht weitergehen würde. Ich setzte mir Grenzen und beharrte darauf, dass ich es nicht schaffen würde. Ich glaubte in diesen Momenten nicht an mich selbst. Aber bevor es irgendjemand anderes in der Welt glauben konnte, dass man es schaffen würde, sollte man zuerst an sich selber glauben. Auch wenn man gerade an einem Punkt sein möchte, an dem einem die Ängste und die Sorgen kontrollieren, und auch, wenn man das Gefühl hat, das Licht am Ende des Tunnels nicht erblicken zu können: Jeder Tunnel hat einen Ausgang, egal, wie viele Kurven dazwischen liegen, ganz egal, wie lange der Tunnel auch sein mag. Man wird das Licht nur dann nie erblicken können, wenn man stehen bleibt und nicht weiter in eine Richtung läuft. Aber wenn man einen Schritt nach dem anderen vorwärts geht, wird man plötzlich das Ende des Tunnels erblicken. Natürlich setzt man sich auch mal hin und macht eine Pause, um seine Richtung zu überdenken. Das ist nicht nur gut, sondern auch notwendig. Wichtig ist bloss, wieder aufzustehen, es erneut zu versuchen, und weiterzumachen.

Eine Veränderung beginnt ab dem Moment, wenn einem bewusst wird, dass man etwas verändern möchte. Es mag ein Gedanke sein, der uns unzufrieden stimmt, oder das Bauchgefühl, das zu einem spricht und mitteilt, dass irgendwas mit der Situation nicht in Ordnung sei.

Ich selbst erlebte meine Veränderung sehr intensiv. Ab und zu war ich so erschöpft, dass ich mir ein paar Tage Ruhe nehmen musste. Es gingen mir sehr viele Gedanken durch den Kopf. Es war teilweise schmerzhaft, sowohl physisch als auch psychisch. Es ist anstrengend, seine Lebensweise umzuordnen, und vollkommen natürlich, wenn man erstmal zweifelt oder Angst davor hat. Schliesslich hat man sich über Jahre hinweg andere Gewohnheiten angeeignet. Da braucht es Zeit sich umgewöhnen zu können und es ist oftmals mit einigen Unsicherheiten begleitet.

Man verändert sich kontinuierlich, jeden Tag. Schon heute ist man nicht mehr dieselbe Person, die man gestern noch war. Man trifft jede Minute Entscheidungen. Auch wenn es nur kleine Entscheidungen sind, wie zum Beispiel, ob wir fünf Minuten früher zur Arbeit losfahren oder später. Selbst diese Veränderungen können bedeutsamer sein, als wir denken. Denn wir wissen nicht, was passiert wäre, hätten wir uns anders entschieden. Vielleicht wären wir in einen Unfall verwickelt gewesen oder in einen grossen Stau geraten. Jede noch so kleine Entscheidung, kann einiges in unserem Leben verändern.

Es gibt aber auch klare Entscheidungen, die sehr viel Energie benötigen und sich über Wochen, Monate oder teilweise sogar Jahre hinweg ziehen. Entscheidungen, die uns verletzen, Entscheidungen, die uns glücklich machen. Ganz egal, zu was die Entscheidung führt, bereuen sollten wir sie nicht. Die Entscheidung wurde getroffen, und sie wird etwas bewirken und verändern. Vielleicht blickt man zurück und denkt, man hätte sich besser anders entschieden. Aber nein, es war genau richtig so. Im Moment, in dem man die Entscheidung trifft, kann man nur erahnen, was passieren wird. Wir werden erst erkennen, wie es ausgegangen ist, nachdem wir uns entschieden haben und das Resultat sehen. Auch wenn man das Gefühl hat, es sei nicht richtig, sollte man sich immer auch das Positive vor Augen halten.

Auch eine Entscheidung, die sich im Nachhinein als nicht optimal erwiesen hat, lässt uns wachsen und uns weiterentwickeln. Auch wenn wir uns manchmal zurückgeworfen fühlen, werden wir niemals von vorne beginnen müssen. Denn wir haben Erfahrungen gemacht, die uns etwas gelehrt haben.

Das Leben ist ein sich ständig verändernder Prozess. So sollte man zwischendurch auch mal eine Auszeit für sich selbst nehmen. Man benötigt die Zeit, um sich zu erholen und seinen Gedanken freien Lauf zu geben.

So habe ich mich dann oftmals an einen Ort zurückgezogen, wo ich mich frei gefühlt habe. Ich habe mich gerne auf eine Wiese gelegt und den Himmel beobachtet. Die Wolken, die über mich hinwegzogen, die Vögel, die über mich hinwegschwebten, und der Wind, der mir ins Gesicht geweht hatte, liessen mich entspannen. Manchmal muss man nur den Blickwinkel etwas ändern, den Gedanken freien Lauf lassen, um wieder klaren Durchblick zu gewinnen.

Wir alle sind immer nur einen Augenblick von einem völlig neuen Leben entfernt.

Wenn ich wieder einmal nicht wusste, wie ich aus meinem „Kreislauf“ ausbrechen sollte, hat mir folgende Übung geholfen:

Ich stand für einen kurzen Moment auf und lief für mindestens eine Minute im Kreis. Und dann lief ich noch eine Minute weiter. Und noch eine. So lange, bis mir das ganze komisch vorkam und ich den Impuls verspürte, nicht mehr weiterlaufen zu wollen und stattdessen die Richtung zu ändern. Ich habe mir so körperlich bewusst gemacht, was geschieht, wenn ich mich durch meine Ängste von einer Veränderung abhalten und beeinflussen lasse. Irgendwann habe ich mich so stark über die Situation genervt, dass ich den Impuls verspürte, aufzuhören und davonzulaufen.

Manchmal ist es einfacher, im Kreis zu laufen, und es erfordert weniger Mut, als eine Veränderung anzupacken. Es braucht aber nicht immer riesengrosse Veränderungen, und sie müssen ganz sicher nicht von heute auf morgen passieren. Es sind vielmehr die vielen kleinen Schritte, die am Ende eine grosse Veränderung bewirken können. Ich stellte mir hierbei eine Situation vor, die mich unzufrieden sein lässt. Ich verspürte hierbei mehr negative als positive Gedanken. Also habe ich mir dann die Situation, die ich erreichen wollte und die mich glücklich stimmte, bildlich vorgestellt. Ich fokussierte mich auf das Glücksgefühl, das ich spüren würde, wenn ich die Situation erreicht hätte. Dann begann ich, mir diese Situation aufzuschreiben oder sie zu zeichnen. Dazu habe ich mir ein paar Notizen gemacht von dem, was ich mochte und was ich nicht mochte. Schliesslich habe ich mich auch gefragt, was ich dazu benötigen würde, um die Kraft und die Energie zu haben, diese Veränderungen zu vollbringen. Der erste Schritt in Richtung Veränderung beginnt damit, sich bewusst um sich selbst zu sorgen.

Man hat es selber in der eigenen Hand. Man muss sein Leben aktiv in die Hände nehmen. All die Kraft und den Mut sammeln und über den eigenen Schatten springen, um die Ängste zu überwinden. Jede Veränderung bietet die Chance auf einen Neuanfang!

Du kannst bereit sein, das Leben zu verändern, welches du gewohnt bist, um das Leben zu leben, von dem du immer geträumt hast.

In die Freiheit

Eine der schwierigsten Aufgaben stellte sich mir, als ich anfangen musste, mich mit mir selber auseinanderzusetzen, mich zu reflektieren, und mir bewusst werden zu lassen, was meine Ziele und Erwartungen für mein eigenes Leben seien.

Während der Zeit, in der mich Angst- und Panikattacken heimgesucht hatten, ging ich nicht mehr arbeiten. Es war mir nicht mehr möglich, da ich zu sehr damit beschäftigt war, gesund zu werden. Es ist ein wichtiger Anhaltspunkt, wenn man aus der Angst rauskommen will, dass man mit sich ins Reine kommt und sich selber auch verzeihen kann.

Immer öfter begegnete mir im Alltag die Frage: *“Was will ich? Was soll einmal aus mir werden?”* Eine gute Frage, was wollte ich eigentlich? Ehrlich gesagt, ich hatte damals keine Ahnung! Woher sollte ich denn auch wissen, was ich wollte? Ich hatte zu diesem Zeitpunkt keine klaren Vorstellungen, was mich wirklich glücklich und zufrieden machen würde. Irgendwie klammerte ich mich zu sehr an das Negative in meinem Leben. Nichts, aber auch wirklich gar nichts, war mir gut genug. Irgendwelche Gründe und Ausreden fand ich immer, wieso etwas nicht so funktionierte, wie ich es wollte. In dieser Zeit konnte ich mich selbst nicht ertragen und bin äusserts dankbar, dass es mein Umfeld tat.

Man wird immer einen Weg finden, wenn man etwas will, man wird aber auch immer Ausreden finden, wenn man etwas nicht will.

Um herauszufinden, was ich wirklich wollte, setzte ich mich als erstes mit der Frage auseinander, in welchem Aufgabenbereich ich in Zukunft arbeiten wollte. Denn so viele Bewerbungen, wie ich geschrieben hatte, so viele Absagen kamen auch wieder zurück. Meist war ich dann aber nur kurzzeitig enttäuscht, denn, wenn ich ehrlich zu mir gewesen wäre, hätten mir über die Hälfte der Arbeitsstellen nicht zugesagt. Und doch hat es mich auch immer wieder frustriert und demotiviert, nur Absagen zu bekommen.

Für mich fühlte es sich in dieser Zeit so an, als ob mein gesamtes Leben einfach an mir vorbeiziehen würde und ich stehen geblieben war. Die einzelnen Tage, die vorbei gingen, habe ich kaum noch wahrgenommen. Dauernd spürte ich diese Wut, tief in meinem Innern. Es war für mich eine kaum auszuhaltende Unzufriedenheit.

Geplagt von meinen Ängsten war es für mich sehr schwierig, auch noch mit mir selbst klarkommen zu müssen. Ich konnte nicht mehr unterscheiden, was Realität war und was nicht. Meine Ängste hatten mir komplett falsche Vorstellungen vom Leben gegeben, denen ich mich ausgeliefert hatte. Für eine sehr lange Zeit hatte ich intensiv mit ihnen gelebt. Auch in den einfachsten Situationen bekam ich Panikattacken, obwohl ich mich kurz davor gut gefühlt hatte. Die Angst oder auch die Panik war immer da, sie machte keine Pausen. Es war ein ständiges auf und ab. Und wenn ich dachte, es gehe bergauf, überrollte mich auch schon die nächste Panikattacke und ich befand mich wieder für ein paar Tage in einem Tief.

Ich lebte so dahin, scheinbar so, als ob alles egal wäre. Aber ich kämpfte. Ziemlich stark sogar. Es war ein innerer Kampf, den mir niemand von aussen ansehen konnte. Es war unmöglich, das auf Dauer auszuhalten.

Mich selbst hatte ich erst dann wahrgenommen, als ich mich ständig hinterfragt hatte, warum ich auf gewisse Situationen mit solchen Angstgefühlen reagierte. Und auch dann wieder, als ich mich fragte, wieso ich mich ständig so blockiert und nicht frei fühlen konnte. Mein Unterbewusstsein hatte versucht, mich vor Situationen zu warnen, die ich schonmal in ähnlicher Weise erlebt hatte, und sendete Warnsignale an mein Gehirn, was dann wiederum körperliche Symptome hervorgerufen hat. Die Symptome sind unterschiedlich ausgefallen, von Muskelkrämpfen über Schwächegefühl bis hin zu Übelkeit und Bauchkrämpfen. Ich bin der Typ Mensch, der bei Stress sehr stark über die Verdauung reagiert. Wenn Streit entsteht oder ich mir in gewissen Situationen selber zuviel Druck mache, reagiert mein Körper darauf mit Bauchkrämpfen, Übelkeit und starkem Unwohlsein. Für mich ist das heute ein Warnzeichen. Ein Zeichen meines Körpers, dass ich einen Gang zurückschalten muss und mir wieder vermehrt Ruhe gönnen sollte.

Es ist gut, in Ruhe gelassen zu werden, doch es ist noch besser, wenn man durch Ruhe gelassen wird.

Ich erlebte oft ein bekanntes Phänomen: Nämlich, wenn wichtige Termine oder Verabredungen anstanden, fühlte ich mich schon Tage im Voraus nicht gut. Ständig habe ich mir dann den Kopf darüber zerbrochen, wie ich diesen Termin oder die Verabredung wahrnehmen sollte, wenn es mir schon jetzt nicht gut ging. Tag für Tag habe ich mir eingeredet, dass ich krank sei und ich mich nicht wohl fühle. Und natürlich habe ich mich am Tag des Vorhabens dann auch genauso krank gefühlt. Dann war ich im ersten Moment wütend auf mich selber, konnte aber gleichzeitig in meinem Innern ein Erleichterungsgefühl feststellen. Das Auftreten dieses Phänomens hatte bei mir zwei Gründe, der erste: Ich hatte mein Bauchgefühl ignoriert und habe einen Termin vereinbart, z.B. ein Vorstellungsgespräch, obwohl ich diesen gar nicht vereinbaren wollte und mich mit der Arbeitsstelle nicht identifizieren konnte. Zum zweiten: Weil ich zu grosse Angst davor hatte und ich mich davor drücken wollte. Dann kam das Erleichterungsgefühl, wenn es mir nicht gut ging und ich dadurch eine plausible „Ausrede“ hatte, um den Termin nicht wahrzunehmen. Mein Bauchgefühl und mich selbst konnte ich nicht ignorieren – obwohl ich es lange Zeit probierte. Das funktionierte nicht. Denn der Körper und das Unterbewusstsein haben mir dann immer eindeutige körperliche Signale geschickt.

Deshalb habe ich für mich gelernt: Wenn ich gesund werden wollte musste ich anfangen, ehrlich zu mir selbst zu sein. Wenn ich das nicht sein konnte und meinen Körper immer ignorierte, bestand kaum eine Möglichkeit wieder gesund zu werden.

Viele verstehen wahrscheinlich nicht, dass die Gesundheit unser grösster Reichtum ist. Man achtet nicht auf sich selbst, indem man unter Stress sein Essen zu sich nimmt oder sich nicht genügend Schlaf gönnt, um sich ausreichend zu erholen. Auch ich gönnte mir viel zu selten eine Pause, um von allem wirklich Abstand zu gewinnen und mich selber wieder einmal zu entlasten. Ich war dauernd darauf konzentriert, so schnell wie möglich voranzukommen, und setzte

mich selber unter einen grossen Druck, der mich immer wieder in die Knie zwang. Das geschah aber nur, weil ich mich selbst nicht gut genug kannte.

Es kommt nicht darauf an, wie schnell man vorwärts kommt, denn man ist immer noch schneller als jemand, der gar nichts tut.

Mit der Psychologin habe ich mich während fast jeder Sitzung, die einmal wöchentlich für eine Stunde stattgefunden haben, sehr intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Immer wieder sprach ich an, wie müde es mich machte und wie es mich nervte, dass ich immer das Gefühl hatte, mich für alles rechtfertigen zu müssen und anderen gerecht zu werden. Ich weiss heute, dass dieses Gefühl der Rechtfertigung so stark bei mir war und teilweise auch noch ist, weil ich anderen genügen wollte. Und das versuchte ich, weil ich dazugehören wollte. Ich tat vieles, um anderen zu gefallen, damit sie mich akzeptierten. Vor allem tat ich das aus Angst von den früheren Erfahrungen mit dem Mobbing. Ich habe manchmal auch heute noch damit zu kämpfen, dass das Gefühl aufkommt, nicht gut genug zu sein.

In meiner schweren Zeit habe ich vieles gelernt. Und am meisten haben mich die negativen Menschen gelehrt. Als ich mit der Psychologin meine Vergangenheit besprochen und sie Schritt für Schritt aufgezeichnet hatte, wurden mir viele Verhaltensmuster klar, die sich heute in einigen Situationen, die ich erlebe, widerspiegeln. Mir wurde bewusst, dass ich anfang, mein Umfeld in die gleiche Schublade zu stecken wie jene Menschen, die mir Schlechtes getan haben. Ich lebte im Glauben, dass mich sowieso alle belügen und missachten würden. Ich lebte in der Erwartung, dass alle hinter meinem Rücken schlecht über mich reden würden. Und hier lag der Fehler. Ich konnte nicht die Menschen in meinem Umfeld dafür verantwortlich machen, was andere mir angetan hatten. Auch wenn das Unterbewusstsein darauf programmiert ist, uns zu warnen, damit man negative Erfahrungen nicht noch einmal erlebt, sollte man nicht einfach alles pauschalisieren. Ich lernte in meinem Leben zuerst, die Menschen zu erkennen, die für mich nicht gut waren.

Bei mir kam zuerst die knallharte Lektion, bevor ich anfangen durfte, mein Leben in vollen Zügen zu geniessen. Mir begegneten Menschen, die mich schlecht behandelten, mich schlugen und verbal angriffen, die meine Grenzen nicht akzeptierten und mein Herz missbrauchten. Täglich stellte ich mir die Frage, womit ich das alles verdient hätte. Ich fragte mich, wieso mir so viel Schlechtes widerfahren musste und warum es scheinbar kein Ende nahm. Auch wenn man sich aber oftmals im Leben fragt, wieso man gewisse Dinge erleben muss, darf man das Vertrauen haben, dass eine Antwort kommen werde. Vielleicht nicht heute, vielleicht auch nicht morgen. Aber man wird eines Tages aufwachen und genau wissen, wieso alles so gekommen ist wie es kam.

Ich erinnere mich an eine Nacht im Frühjahr 2018, als ich hellwach in meinem Bett lag. Wieder einmal konnte ich nicht einschlafen, weil ich mir viele Gedanken über mich selbst und meine Lebenssituation machte. Während mein Freund neben mir schlief, drehte sich einfach alles um mich herum. Ein besonderer Gedanke liess mich dann aber nicht mehr los: „*Ich möchte wieder ich selbst sein.*“ In den Zeiten, in denen mir all das passiert war, fühlte ich mich nicht als ich selbst. Oftmals hatte ich das Gefühl, neben mir zu stehen und mich selbst nicht richtig wahrnehmen zu können. Ich fühlte mich unvollständig und merkte, dass mir das „gewisse Puzzleteil“ noch fehlte. Irgendetwas fühlte sich nicht komplett an. Nach all den Jahren wurde mir endlich klar, dass ich mir selber im Weg stand. Ich hatte mich in meinen eigenen Gedanken gefangen gehalten. Ich hatte mich selber eingesperrt. Mir wurde klar, dass das Leben, das ich jetzt führte, so nicht richtig war. Es wurde mir bewusst, dass das nicht ich selbst war. Mir wurde Stück für Stück klar, dass nur ich selber in der Hand hatte, was in Zukunft mit mir geschehen würde. Es kam nicht darauf an, was andere mir rieten, wie ich mein Leben zu leben hätte. Es kam darauf an, was ich in meinem Herzen spürte und zu was ich selber bereit war.

Mein zweiter Gedanke war dann: „F**k, wie sollte ich das denn hinkriegen? Womit sollte ich beginnen?“ Ich hatte keine Ahnung. Ich habe auch nicht das Gefühl, dass es wichtig ist, WO und WIE man beginnt. Sondern, dass man beginnt.

Uns halten nur die Grenzen, die wir uns selber setzen.

So schrieb ich von da an täglich meine Gedanken nieder, egal welche es waren. Alles was mich beschäftigte oder was ich „loswerden“ wollte. Einmal wöchentlich schrieb ich mir auf, was ich erreichen wollte und für was ich dankbar war. Ich fing an, für mich selbst herauszufinden, wer ich wirklich war und wer ich sein wollte. Menschen, die mir nicht guttaten, hatte ich immer mehr aus meinem Leben „aussortiert“. Anfangs dachte ich, dass das alles über Nacht passieren könnte. Ich hatte zuerst auch geglaubt, ich müsste nur positiv denken und dann regle sich alles von allein. Ganz falsch war das zwar nicht, aber so schnell ging es leider dann doch nicht. Es ging nur langsam vorwärts und es hat bis Juni 2019 gedauert, bis ich zu meiner Freiheit gelangte. Ich merkte wie es Monat für Monat aufwärts ging. Ich spürte wie sich auch meine Gedanken veränderten. Ja, die Angst spielte noch eine extrem grosse Rolle in meinem Leben, aber ich ging anders damit um. Ich konnte sie für mich annehmen, indem ich mir selber immer wieder gut zuredete und versuchte, mir nicht allzugrossen Druck aufzubauen und auch mal die Angst zuzulassen, ihr zuzuhören und sie zu akzeptieren. Denn ich hatte gelernt, die kleinen Dinge in meinem Leben zu schätzen und dafür dankbar zu sein. Ich lernte, auf mich selbst stolz zu sein und meine kleinen Erfolge, wie zum Beispiel einen panikfreien Abend mit Freunden oder einkaufen zu gehen, zu „feiern“. Es sind nicht immer die grossen Schritte, die auch Grosses bewirken. Oftmals sind es die kleinen Dinge, die zusammen etwas ganz Grosses entstehen lassen. Und auch hier, auf diesem Weg, gab es Rückschläge, auch hier hatte ich Tage, an denen ich einfach nicht wollte und für einen kurzen Moment glaubte, dass es nicht besser werden würde. In diesen Momenten hatte ich all die vergangenen Jahre Revue passieren lassen. Ich hatte auf all die schweren Zeiten zurückgeblickt, und dann wurde mir ganz schnell wieder bewusst, wie viel ich doch eigentlich bereits erreicht hatte. Es war mir in diesen Zeiten besonders wichtig, mir immer wieder vor Augen zu halten, was alles vorangegangen war und durch was ich mich schon hindurch gekämpft habe.

Meine Freiheit zu finden, bedeutete für mich, auch mich selbst wieder neu kennenzulernen. Ich musste erstmal wieder lernen, mich selbst zu akzeptieren und zu lieben, wie ich war.

Denn ständig blickte ich morgens in den Spiegel und wollte einfach nicht zufrieden sein.

Irgendetwas fand ich immer an mir auszusetzen. Seien es die Haare, die gerade nicht so lagen wie ich wollte, die Jeans, die im Spiegel viel zu breit aussah, oder, dass ich mich allgemein abstoßend fand. Und das empfand ich, weil ich noch immer nicht ganz vom Mobbing loslassen konnte. Jedesmal, wenn ich mich im Spiegel betrachtete, kamen diese Erinnerungen hoch und die Worte wiederhallten in meinem Kopf. Sofort fühlte ich mich in die Vergangenheit zurückversetzt und fühlte mich wertlos und nicht schön. Ich war noch nicht bereit dazu, meine Vergangenheit loszulassen und nach vorne zu sehen. So konnte ich mich selbst auch nicht in einem schönen Bild wahrnehmen. Es ist ein langer Weg, wieder zu sich selbst zurückzukommen. Aber man fängt am besten damit an, sich jedesmal, wenn ein schlechter Gedanke kommt, zwei schönere Gedanken hinterherzuschicken. Negatives findet man immer schnell, wenn man danach sucht. Argumente, die gegen das Positive stimmen, findet man auch immer. Hier habe ich dann versucht, meinen negativen Gedanken nicht soviel Raum zu geben. Das klingt einfacher als es in Wirklichkeit war. Denn es bedeutete viel Arbeit und ich musste wirklich konsequent dranbleiben, wenn sich etwas verändern sollte.

So plante ich für mich jeden Tag fünf Minuten Zeit ein und sagte mir selbst, dass ich stolz auf mich war. Ich klopfte mir auf die Schultern und lobte mich selbst. Denn egal, was alles zu dieser Zeit geschehen war, jeden Tag aufzustehen und mein Bestes zu geben, hatte mich viel Kraft und Mut gekostet. Und darauf war ich stolz! Jeden Morgen, als ich Zähne putzte, rief ich mir mindestens fünf Dinge in die Gedanken, für die ich dankbar war. Es wurde mein tägliches Ritual. Anfangs war das schwierig und ich erwischte mich auch an ein/zwei Tagen, an denen ich es vergessen hatte. Trotzdem blieb ich hartnäckig und machte immer weiter. Ich schaffe es bis heute, diesem Ritual treu zubleiben. Wenn ich aufwache, ist mein erster Gedanke, dass der Tag wunderbar werden wird. Denn nur ich habe es in der Hand wie dieser Tag wird.

Wir Menschen gewöhnen uns schnell an etwas, wenn wir es immer wieder wiederholen. Es funktioniert auf einmal wie von selbst. Wir denken als kleine Kinder auch nicht lange darüber nach, welche Technik wir genau anwenden um laufen zu lernen. Wir stehen auf und laufen los. Fallen ein paar Mal hin und plötzlich funktioniert es von ganz allein.

Was würde auch passieren, wenn jedes Kind laufen lernt, beim dritten Mal denken würde: „Ach nein, es hat schon wieder nicht funktioniert, jetzt bleibe ich einfach liegen“. Wir denken auch nicht mehr darüber nach, wie wir unsere Schuhe zu binden, wie das Zähneputzen funktioniert etc. Wir wissen es automatisch, weil wir es einmal gelernt haben. Und das werden wir auch nicht mehr vergessen. Genauso gelingt es einem auch mit den positiven Gedanken. Es mag simpel klingen, aber es verändert ungemein viel im Kopf. Nicht von heute auf morgen, aber wenn man sich dieser Sache bewusst ist, wird es Woche für Woche einfacher.

Ich selber zu sein bedeutete, Mut zur Veränderung zu haben. Und hier stand ich schon vor der nächsten Hürde. Denn ich wusste, dass es mein Leben komplett auf den Kopf stellen würde. Es war mir klar, dass ich mich von meinem Umfeld um einiges abheben musste und sich auch meine Lebensansichten stark verändern würden. Und genau das bereitete mir grosse Angst. Was würde passieren, wenn ich anders sein würde als die anderen? Wie reagierten sie dann auf mich? Würden sie mich trotzdem noch mögen? Ich hatte in dieser Zeit Angst, mein gesamtes Umfeld noch einmal zu verlieren. Angst, wieder allein dazustehen und von vorne beginnen zu müssen. Hier muss ich aber ganz klar und in aller Deutlichkeit sagen, dass es vollkommen egal gewesen wäre, ob mein Umfeld mich akzeptierte oder nicht. Es hätte mir bloss klargestellt, wer wirklich wahre Freunde waren. Veränderungen im Leben haben immer einen Sinn. Man wird reich an Erfahrung und lernt so immer mehr, was einem selbst wirklich wichtig ist und was man eigentlich will. Man muss bloss den Mut haben, diesen Veränderungen zu folgen. Ein sehr grosser und ein sehr wichtiger Schritt.

Auch ich traf Entscheidungen, die sich für mich im Nachhinein nicht ganz so gut angefühlt haben. Ich sagte einmal mehr ja, obwohl ich eigentlich nein meinte. Aber alldas sind Erfahrungen. Erfahrungen, für mein Leben, die mir den Weg zu mir selber zeigen.

Ich setzte mich mit mir selbst auseinander und lernte mich selber von Tag zu Tag immer besser kennen. So konnte ich immer deutlicher spüren, was und wer ich wirklich werden wollte in meinem Leben. Ich konnte mir klare Ziele setzen und darauf hinarbeiten. Ich habe mich selbst und somit meine Freiheit wiedergefunden und war bereit

dazu, alles zu geben, um aus dieser Angst hinauszukommen. Ich hatte gelernt, mich zu akzeptieren, und von diesem Augenblick an konnte ich anfangen, mich auf meine Genesung zu konzentrieren.

Man braucht keine Angst zu haben, man braucht auch kein Wissen, man braucht nur den Mut, seinen eigenen Weg zu gehen. Anja Nickel

Teil 4: Wieder oben

So habe ich wieder zu mir selbst gefunden

Ich erinnere mich an einen Moment zurück, in dem ich einfach glücklich war. Es war im Italien-Urlaub mit meinen Eltern. Ich lag am Strand, der Sand kitzelte unter meinen Füßen, es roch nach salziger Meeresluft und die Sonne wärmte mich mit ihren letzten Sonnenstrahlen. Ich habe nicht darüber nachgedacht, was gestern war oder was morgen sein würde. Diesen Moment habe ich bewusst mit all meinen Sinnen und jeder Zelle meines Körpers intensiv wahrgenommen. Ich fühlte mich glücklich und frei.

Solche Momente darf man sich öfters erschaffen. Denn es gibt genau zwei Dinge, die wir nicht ändern können, nämlich das, was gestern war und das, was morgen sein wird.

Meine Ängste waren da, weil ich mich zu stark auf meine Vergangenheit und auch auf meine Zukunft konzentriert hatte. Ich wollte alles rückgängig machen, was in der Vergangenheit lag, und alles kontrollieren, was die Zukunft brachte. Doch das funktionierte nicht, egal, wie sehr ich mich auch angestrengt hatte. Wenn ich morgens aufstand, machte ich mir schon Gedanken und Sorgen darüber, was in den nächsten Stunden passieren könnte. So bin ich sehr oft bereits mit schlechter Laune aufgestanden.

Ich musste mich öfters selbst daran erinnern, nicht schlecht zu denken und nichts schon im Voraus zu verurteilen. Doch genau nach diesem Verhaltensmuster hatte ich die letzten Jahre gelebt. Mein Körper und meine Gedanken waren das Schlechte gewohnt. Ich hatte mir all das selbst manifestiert, indem ich mich immer auf das Negative im Leben konzentriert hatte. Wenn ich abends gefragt wurde, was ich denn Schönes erlebt hätte an diesem Tag, gab ich oft patzige Antworten wie: „Keine Ahnung, ist sowieso alles schlecht“, oder: „Was soll ich denn Schönes erlebt haben, wenn ich dauernd Bauchschmerzen habe?“ Dass ich mich glücklich schätzen konnte, überhaupt morgens mit zwei gesunden Beinen aufzustehen, Augen zu haben, die all die wunderschönen Farben der Welt wahrnehmen konnten, einen vollen Frühstückstisch zu haben und warme Kleidung zum Anziehen, soweit dachte ich nicht. Denn das war für mich alles selbstverständlich; ich kannte es nicht anders.

Es ist ein Leichtes, sich auf das zu konzentrieren und darüber zu urteilen, was man nicht hat, anstelle das zu schätzen, was man hat.

Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.

Meine Ängste haben von Ende Dezember 2014 bis Anfang Juni 2019 (die Diagnose „Angstzustände und Panikattacken“ bekam ich offiziell erst im Oktober 2016) mein Leben bestimmt. Sie waren hartnäckig und haben mir eine vollkommen neue Welt gezeigt. Ich war mir sicher, dass mich niemand verstehen würde und ich niemals mehr herausfinden würde. Gefangen in mir selbst, weil ich den Mut und die Kraft nicht finden konnte, den Schritt aus dem scheinbar ewigen Kreislauf hinaus zu wagen. Ständig hatte ich das Gefühl, dass, wenn ich mich wagen würde, mehr zu machen, wieder ein Rückfall kommen würde. Und darauf wollte ich natürlich vorbereitet sein. Ich war noch nicht bereit, diese Kontrolle loszulassen. Ich habe mir zu diesem Zeitpunkt noch zu wenig zugetraut und stand mir selber im Weg. Gleichzeitig träumte ich aber von einem angstfreien Leben. Frei sein, unabhängig sein, und glücklich sein.

Im Mai 2018 habe ich den ersten Schritt Richtung Freiheit gewagt. In Richtung zu „meinem Ich“. Ich hatte wieder eine Arbeitsstelle gefunden und konnte endlich wieder anfangen zu arbeiten. Anfangs nur Teilzeit. Erst einige Monate später, im August, fing ich an, Vollzeit zu arbeiten. Es war wichtig für mich, nicht in Vollzeit anzufangen, damit ich mich nach dieser langen Zeit wieder an das „Neue“ angewöhnen konnte. Ich trat eine Arbeitsstelle als „Fachfrau Betreuung“ an mit der Fachrichtung „Kinder“. Schon lange wollte ich mit Kindern zusammenarbeiten und sie auf ihrem Entwicklungsweg unterstützen. Denn die Freude, die Kinder schon an kleinen Dingen zeigen, fasziniert und begeistert mich immer wieder aufs Neue. Die Arbeit zeigte mir persönlich andere Möglichkeiten auf, wie man etwas betrachten kann. Die Welt durch Kinderaugen zu sehen, lässt mich auch heute noch daran glauben, dass sie voller Wunder ist. Die Kinder inspirierten und inspirieren mich, mich auf das Positive zu fokussieren und Freude an den kleinen Dingen zu haben - das „Hier und Jetzt“ zu genießen.

Der Anfang war hart. Ich hatte mehrere Panikattacken während des Arbeitens und brach auch öfters einfach so in Tränen aus. Ängste kamen auf, ob das nun die richtige Entscheidung war und ob ich das durchhalten könne. Das Essen fiel mir schwer, und Bauchkrämpfe, Übelkeit und Muskelverspannungen begleiteten mich weiterhin durch den Tag. Abends war ich dann sehr müde und nicht mehr fähig, irgendetwas zu unternehmen. Auch die Wochenenden verbrachte ich eher zuhause, weil ich einfach Erholung brauchte. Das Arbeiten aber machte mir Spass, ich liebte es morgens aufzustehen und einen geregelten Tag vor mir zu haben. Diese Veränderung war anstrengend, wo ich es doch seit drei Jahren gewohnt war, zuhause zu bleiben. Gewohnheiten zu durchbrechen ist anstrengend, es brauchte enorm viel Zeit, bis ich mich wieder umgewöhnt hatte.

Die ersten Monate war ich oft krank. Mein Körper musste sich erst einmal wieder an die neue Situation gewöhnen. Ich stand inmitten meiner grössten Angst. Die Arbeit war für mich immer eine Situation gewesen, vor der ich, aufgrund meiner schlechten Erfahrungen, die meiste Angst hatte. Lange habe ich mich davor gedrückt und nur schon der Gedanke daran liess mich in Panik ausbrechen. Ich wusste aber, dass irgendwann der Tag kommen würde, an dem ich wieder arbeiten musste. Ansonsten hätte ich keine Chance gehabt, um den Schritt ins angstfreie Leben zu wagen.

Mindestens die ersten acht Monate hatte ich am Arbeitsplatz mit Panikattacken zu kämpfen. Meine Chefin hatte ich aber bereits im Vorstellungsgespräch darüber informiert und somit war es kein Problem, wenn ich mich mal etwas ausruhen musste. Es war mir trotzdem peinlich, wenn ich während der Arbeit in Tränen ausbrach und die Kontrolle über mich verlor. Mein Körper wehrte sich mit all seiner Macht. Denn mein Körper kannte nur die negativen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Arbeit.

Es dauerte lange, bis ich meinen Körper davon überzeugen konnte, dass auch positive Dinge passieren können. Ich war so auf meine Probleme fokussiert, dass ich mir selbst nicht erlauben wollte weiterzudenken und auch schöne Momente zuzulassen. Selbst als schöne Momente kamen, hatte ich die Gewohnheit, darin das Schlechte zu finden. Ich wusste aber, wie wichtig es war, „dranzubleiben“ und nicht aufzugeben. Ich blieb standhaft und machte trotz körperlichen Beschwerden weiter. Ich empfand es in etwa so anstrengend, als ob ich 200% in Vollzeit arbeiten würde. Und dies war auch so: Ich arbeitete 100% in meinem täglichen Job und die anderen 100% arbeitete ich

daran, gesund zu werden und meine Angst zu besiegen. Das war eine grosse Leistung für meinen Körper, was ich am Anfang gar nicht wahrgenommen hatte.

So motivierte ich mich täglich selbst und belohnte mich dann abends auch mit einem warmen Bad, gutem Essen oder einem schönen Spaziergang zu meinem Lieblingsort. Auch lobte ich mich immer wieder, sagte mir, dass ich stolz auf mich selber sein konnte, das alles durchzuhalten. Das finde ich wichtig. Gut zu sich selbst sein, sich für die kleinen Schritte zu loben und wirklich stolz darauf zu sein, was man geleistet hat. Für viele ist das „normal“. Ich weiss noch, wie ich damals von einigen belächelt wurde, als ich voller Stolz erzählte, dass ich wieder angefangen hätte zu arbeiten. Einige schauten mich irritiert an und fragten, was denn daran so besonders sei. Niemand konnte sehen, wie schwierig das alles für mich war. Für mich aber war, wieder zur Arbeit zu gehen, ein grosser Meilenstein, den ich erreicht hatte. Es gab mir auch das Gefühl von Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Endlich konnte ich wieder mein eigenes Geld verdienen und konnte selbst darüber entscheiden. Es war nicht einfach, nach einer langen Zeit zu Hause, wieder arbeiten zu gehen. Es kamen ein völlig neuer Tagesrhythmus und neue Erfahrungen auf mich zu.

Es wird nie mehr so sein, wie es einmal war, sondern noch viel schöner.

Noch immer aber war ich nicht ganz von meinen Ängsten befreit. Ständig spürte ich diesen Stress in mir, und fühlte beim Atmen diesen Druck in meinem Brustkorb. Das war eines der ersten Zeichen, bei denen ich merkte, dass irgendetwas nicht in Ordnung war. Auch verlief meine Atmung nur oberflächlich. Schon seit Beginn meiner psychischen Erkrankung war es mir aufgrund meiner Verspannungen kaum mehr möglich bis in den Bauch zu atmen. Es war sehr anstrengend, und ich hatte dadurch immer wieder mit Verkrampfungen in den Schultern und im Magenbereich zu tun. Ich konnte mich nicht entspannen und fühlte mich, als ob ich dauerhaft „unter Strom“ stünde. Dieses Gefühl, wenn man spürt, wie sich jeder einzelne Muskel des Körpers anspannt, und wenn sich überall ein Kribbeln ausbreitet, ist kaum zu beschreiben. Dieses Gefühl ist alles andere als angenehm, denn es gleicht einer „tickenden Zeitbombe“. Wann immer ich es verspürte, wusste ich, dass es nicht mehr lange dauern würde, bis ich wieder in Tränen ausbrach.

Ich versuchte, verschiedene Entspannungsübungen anzuwenden, um mich beruhigen zu können, aber ich hatte langfristig gesehen kaum Erfolge damit.

Ich entdeckte allerdings, dass es mich beruhigte, Bücher zu lesen oder Dokumentarfilme über unsere Welt zu schauen. Nachdem ich etwa zehn Romane gelesen hatte, fing ich an, mir Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung zu kaufen. Schon seit ich sechzehn Jahre alt war, interessierte ich mich dafür. Ständig informierte ich mich im Internet darüber und schaute mir viele Youtube-Videos an. Sich selbst und andere Menschen verstehen zu können, faszinierte mich schon immer. Und dank diesen Büchern eignete ich mir selbst neue Muster und Verhaltensweisen an. Es fiel mir leichter, positiv zu denken. Ich fing an, mir Wissen über Angst und Panikattacken anzueignen, und beschäftigte mich rund um die Uhr nur noch mit meiner Persönlichkeitsentwicklung. Buch um Buch las ich in Rekordzeit durch, und in meinem Kopf wurde ich immer klarer. Langsam sah ich die Zusammenhänge. Verknüpfungen entstanden, und ich konnte immer besser feststellen, was ich in meinem Leben wirklich wollte. Ich habe mir mein eigenes neues „Mindset“ aufgebaut. Was heisst das? Das heisst, ich hatte meine eigenen Vorstellungen von meinem Leben kreiert. Ich hatte mir klar gemacht, was ICH wollte, was MEINE Wahrheit, was meine Ziele und was meine persönlichen Regeln für mein eigenes Leben waren. Das Leben zwingt uns früher oder später immer mal wieder in die Knie. Jedoch haben wir selbst die Wahl, wie wir damit umgehen wollen. Täglich hat man die Möglichkeit, selber über sein Leben zu entscheiden. Nichts und niemand hindert einem daran, ausser wir uns selbst. Ich versuchte mir anzueignen, mich nicht mehr allzu stark auf das Problem zu konzentrieren, sondern mir eine Lösung auszudenken. Was mir dabei geholfen hatte, war folgendes Beispiel: Stell' dir vor, ich halte dir ein A4 Blatt hin mit einem grossen schwarzen Punkt in der Mitte. Jetzt sag' mir, was siehst du? Lautet deine Antwort: „*Einen grossen schwarzen Punkt.*“ Nun, dies war auch meine Antwort, als ich das Blatt vorgehalten bekommen habe. Doch, es ist nicht nur ein grosser schwarzer Punkt. Es ist ebenso noch ein weisses Blatt rundherum. Das Gesamtbild macht es aus. Nicht nur der schwarze Punkt. Die weisse Fläche ist sogar noch grösser.

Es sollte symbolisieren, dass man sich zu oft nur auf eine Sache konzentriert. Anstatt das ganze Bild zu betrachten und Lösungen zu erarbeiten. Manchmal stehen wir so nah an einem Problem dran, dass wir „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen“ können.

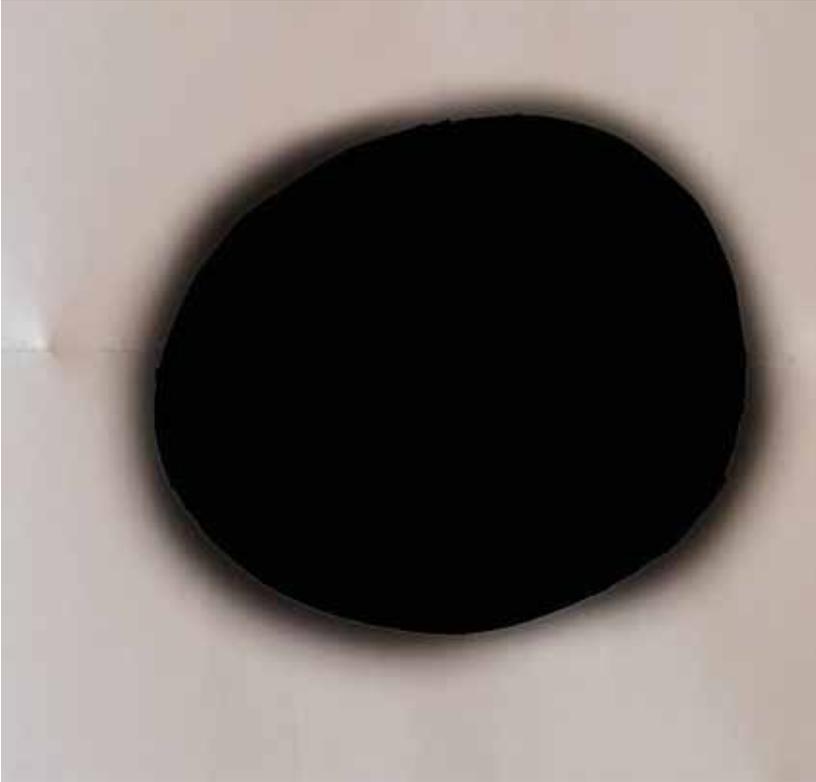


Bild 8: textextext

Nimm dir mal einen Gegenstand ganz nah vor die Augen, so nah, dass der Gegenstand fast die Augen berührt. Wie gut erkennst du ihn dann noch? Und wieviel kannst du erkennen, wenn man den Gegenstand wieder weiter wegnimmt? Es ist enorm wichtig, das Gesamtbild zu betrachten und nicht nur einen gewissen Teil davon. Genauso ist es mit der Angst auch. Fokussiert man sich nur auf die Angst, wird man auch nichts anderes sehen können. Nimmt man aber das Ganze wahr, erkennt man vielleicht, was die Angst einem sagen möchte, man erkennt vielleicht, wieso die Angst überhaupt da ist...

Man sollte viel öfters einen „Mutausbruch“ haben!

Noch immer reagierte ich aber ab und zu auf die ganz alltäglichen Situationen und brach öfters in Tränen aus. Auch die Ängste zeigten sich immer mal wieder, aber sie „besuchten“ mich nicht mehr täglich. Häufig schlichen sich negative Gedanken ein und ich zweifelte einige Tage an meinen Entscheidungen. Plötzlich kam es vor, dass ich mich unsicher fühlte, ob ich die neue Arbeit wirklich wollte. Ich fragte mich, ob ich das alles richtig machte und wohin das Ganze führen würde. Dann nahm ich mir abends jeweils Zeit, setzte mich hin und schrieb mir diese Unsicherheiten auf. Es aufzuschreiben half mir Überblick zu gewinnen. In meinen Gedanken entstand oft ein grosses Chaos, und ich fing dann an, alles schlechter zu denken, als es nötig gewesen wäre. Das Aufschreiben half mir auch, es aus meinem Kopf loszuwerden, alles vielleicht ein zweites Mal zu überdenken und mir selbst Antworten auf all diese Fragen zu geben. Am Ende kam ich aber bei jedem negativen Gedanken auf die gleiche Antwort: „Na und?“ Auch wenn ich meinen Job eines Tages verlieren sollte, auch wenn ich nicht wusste, wohin mein Weg mich führte - was machte das Ganze jetzt für einen Unterschied? Jeder dieser Schritte durfte sein, damit ich heute die Person sein kann, die ich bin. Die Erfahrungen in meinem Job dürfen sein, damit ich mich weiterentwickeln kann. Es braucht kein „was wäre, wenn?“, wenn es das Jetzt gibt. Es kommt nicht darauf an, was passiert, es kommt darauf an, wie ich damit umgehe. Es hat alles seinen Grund, wieso es so kommt, wie es kommt. Wichtig für mich ist, das Beste daraus zu machen.

Wenn ich manchmal draussen unterwegs war, hatte ich mich öfters wieder umgeschaut und die Personen, die an mir vorbeiliefen, genauer betrachtet. Sehr wenige grüssten mich oder hatten ein Lächeln im Gesicht. Einige starrten auf den Boden und andere waren mit ihren Smartphones beschäftigt. Kaum jemand hatte wirklich wahrgenommen, was um ihn herum gerade passierte. Ich musste selbst erkennen, dass ich auch nicht immer freundlich und zufrieden durch die Welt lief. So durfte ich mich nicht wundern, wenn es die andern auch nicht gemacht haben. Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Mensch, meiner Meinung nach, viel zu kurz kommt. Die Gesundheit unserer Gesellschaft nimmt immer mehr ab, weil wir aufgehört haben, auf uns selbst achtzugeben und uns entweder nur auf unsere Vergangenheit oder unsere Zukunft konzentrieren. Wir vergessen im Jetzt zu leben. Oftmals gehen wir lieber den Weg, der am wenigsten Umstände bereitet, und geben uns mit etwas Mittelmässigem zufrieden.

Wir machen Überstunden, hetzen von einem Termin zum anderen und versuchen nebenher noch unsere wichtigen Beziehungen zu pflegen. An uns selber denken wir dabei eher selten. Irgendwann finden wir uns in einem Burnout oder in Ängsten wieder und fragen uns, was wir falsch gemacht haben. Wir haben vergessen, auf uns selbst achtzugeben.

Ich lernte drei Arten von Stress kennen: körperlichen Stress wie Unfälle, Traumata, Stürze oder Verletzungen. Chemischen Stress wie Lebensmittel, Hormone oder auch der „Kater“ nach einer langen Nacht, und emotionalen Stress wie Verlust, Arbeiten, Geldsorgen und Familienschicksale. All diese Dinge bringen unser Gehirn und unseren Körper aus dem Gleichgewicht.

Ich habe das auch an mir selbst beobachtet. Je mehr ich unter Stress kam, desto stärker reagierte mein Körper. An einen Vorfall erinnere ich mich sehr genau.

Es war während meiner Kochlehre, gerade gegen das Ende hin, als das Mobbing im Betrieb auf dem Höhepunkt war. Ich wachte morgens auf und mich juckte es am ganzen Körper. Natürlich fing ich an, mich zu kratzen und ich konnte nicht mehr damit aufhören. Über Tage hinweg bereitete sich ein starker Ausschlag über meine Arme aus, und ich kratzte mich regelmässig wund. Irgendwann ging ich zum Arzt, der mir eine Salbe dagegen verschrieb. Besser wurde es dadurch aber nicht. Es schien kein Ende zu nehmen. Bis ich dann die Lehre abgebrochen habe und mich aus dem Stress befreite. Mein Ausschlag wurde schlagartig weniger und nach einigen Tagen war er ganz verschwunden. Dies zeigte mir, dass es unmöglich war, in einem Umfeld gesund zu werden, das mich krank machte. Unser Körper zeigt uns unter anderem durch Krankheiten an, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Er spricht mit uns in seiner eigenen Sprache. Aber wir haben verlernt hinzuhören. Wir nehmen schon bei einem leichten Kratzen im Hals Medikamente ein, um eine Erkältung zu umgehen. Wir stopfen uns mit Schmerzmitteln voll, damit wir den Tag irgendwie überstehen, anstatt uns eine Auszeit zu gönnen. Die Selbstheilungskraft unseres Körpers wurde vergessen. Es wird dem Körper auch keine Möglichkeit mehr gegeben, sich zu erholen, damit er sich heilen kann. Wenn wir uns beispielsweise mit einem Küchenmesser in den Finger schneiden, wird die Wunde kurz desinfiziert, dann kommt ein Pflaster drüber. Nach ein paar Tagen erinnert nichts mehr daran, dass da mal eine Wunde war. Der Körper heilte sich von selber.

Er verschloss die Wunde ohne weitere Komplikationen. Und das gelingt genauso bei vielen anderen Krankheiten.

Ich habe die Erfahrungen bei mehreren Ärzten gemacht, die ich während meiner „Angstzeit“ kennengelernt habe, dass nur die Symptome behandelt werden. Es wurde nicht mal genau hingeschaut, wieso ich krank war und woher die Symptome kamen. Ich sollte Medikamente einnehmen, um die Symptome zu lindern, und wiederum Medikamente nehmen, um den Nebenwirkungen der Medikamente vorzubeugen, die selbst wiederum Nebenwirkungen hervorriefen. Dies war der Grund, wieso ich mich immer stärker gegen die Einnahme von Medikamenten wehrte, und meinem Körper vertraut habe, dass er sich selber heilen wird. Mir machten all diese Nebenwirkungen viel zu viel Angst. Ich wollte nicht ein Medikament gegen Übelkeit einnehmen, das aber Magengeschwüre als häufigste Nebenwirkung hat. Da war mir lieber übel.

Der häufigste Gedanke, wenn man krank wird ist: „Jetzt passt es gerade gar nicht, ich habe noch einiges zu tun.“ Wieso? Wir müssen gar nichts. Wenn wir krank sind, sind wir krank. Wenn unser Körper Erholung fordert, sollten wir uns nicht dafür rechtfertigen müssen, dass wir uns diese Erholung erlauben. Es gibt nichts, was so wichtig und wertvoll ist wie unsere Gesundheit.

„Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne die Gesundheit ist alles nichts“. Arthur Schopenhauer

Ich sass Anfang 2019 wieder einmal beim Arzt, da ich schon zum siebten Mal in einem Jahr eine starke Mandelentzündung hatte. Er erklärte mir, ich solle die Mandeln schnellstmöglichst herausoperieren lassen, weil das Risiko, dass sie sich immer wieder entzünden würden, sehr hoch sei. Er verschrieb mir ein starkes Schmerzmittel, das ich bis zu dreimal täglich über eine Woche hinweg einnehmen sollte. Ich fragte ihn, wie gross denn meine Chance sei, dass die Entzündung von selber heilen würde und sie nicht wiederkäme. Er antwortete mir: Bei ungefähr zehn Prozent aller Fälle verschwindet das Ganze von selbst und kommt auch nicht mehr in dieser Intensität wieder. Ich nahm das Rezept für die Medikamente, verabschiedete mich und ging hinaus. Im Auto sah ich mir das Rezept an und dachte: „Wieso sollte ich nicht zu diesen zehn Prozent gehören, bei denen es von selbst wieder gut wird?“

Wieso soll ich meinem Körper die Möglichkeit nicht geben, sich selbst heilen zu dürfen?“ Jeder Körper reagiert anders, auf seine eigene Art und Weise. Krank zu sein bedeutet für mich nicht mehr einfach nur krank sein. Es ist für mich vielmehr die Sprache meines Unterbewusstseins, das mir etwas sagen möchte.

Man kann versuchen, seinem Unterbewusstsein zu entkommen. Es ist in etwa das gleiche wie seinem eigenen Schatten davonzurennen. Man sollte sich ihm stellen. Man sollte das Problem als Pforte sehen. Um zu erkennen, dass die Symptome und Stressfaktoren eine tiefere Bedeutung haben und uns auf eine sehr kluge Art und Weise aufwecken wollen. Wenn immer wir uns fragen, wieso wir krank sind und uns im „besten Fall“ noch darüber aufregen, verschwenden wir mit negativen Gedanken wertvolle Energie, die wir für die Heilung nutzen könnten. Vielmehr sollten wir uns Gedanken darüber machen, was diese Krankheit uns sagen möchte. Das schafft Raum, um uns der Antwort bewusst zu werden.

Wir sind das, was wir denken. Das, was wir denken, ziehen wir unverzüglich an. Wir entscheiden selber, ob wir negativ oder positiv denken. Jedoch, wenn wir schon denken, warum nicht gleich positiv?

Um zu mir selbst zurückzufinden, zog ich eine Hypnosetherapie in Betracht. Ich habe mich tatsächlich Anfang Juni 2019 dazu entschieden, mich in Hypnose zu begeben. Ich hatte schon einiges über diese Therapieform gehört, war aber lange Zeit sehr skeptisch. So fragte ich meine beste Freundin, was sie von dem Ganzen hielt. Und als sie mir erzählte, dass ihr Vater dadurch rauchfrei geworden war, entschloss ich mich noch im selben Augenblick, mich bei einem Hypnosetherapeuten anzumelden.

Wenige Tage später folgte auch schon die erste Sitzung. Ich erinnere mich gut daran, wie ich den ganzen Tag über nervös war, denn ich wusste ja nicht, was auf mich zukommen würde. Auf der Arbeit zählte ich die Stunden, bis ich Feierabend hatte, und fuhr dann schweissgebadet und mit zitternden Händen zu meinem Termin beim Hypnosetherapeuten. Dort angekommen, fing mein Herz an, unglaublich schnell zu rasen und ich fühlte mich noch viel weniger sicher. Ich fragte mich immer wieder, was wohl gleich passieren würde.

Begonnen wurde die Sitzung mit einem Anamnesegespräch⁷, während dem ich auch kurz erzählte, was mein Anliegen war. Und dieses war folgendes: Ich wollte meine Angst loswerden. Ich wusste mittlerweile, dass meine Angst mir aufzeigen wollte, dass ich einiges aus der Vergangenheit verarbeiten und viele negative Prägungen verarbeiten sollte. Mir war bewusst, was mit mir geschieht, ich konnte aber noch nicht kontrollieren, wie ich die körperlichen Symptome „abstellen“ konnte, um mein Leben wieder voll und ganz genießen zu können.

Während des Gesprächs fühlte ich mich ernst genommen und hatte endlich wieder einmal das Gefühl, verstanden zu werden. Der Hypnosetherapeut erklärte mir im nächsten Schritt erst einmal, wie die Hypnose genau funktioniert.

Die Hypnose selber ist ein schlafähnlicher Zustand. Vergleichbar mit einer sogenannten Trance, und ein gutes Werkzeug, um die Genesung und Selbstheilung zu unterstützen. Die Methode hilft, die Veränderung durch Kommunikation mit dem Unterbewusstsein zu verstärken und zu optimieren. Das Bewusstsein ist in etwa 5-10% eingeteilt, während das Unterbewusstsein 90-95% von unserer gesamten Kognition ausmacht. Man hat förmlich die Möglichkeit, neue Glaubenssätze zu schaffen und alte Gewohnheitsmuster zu durchbrechen. Und man lernt das Nutzen der eigenen Ressourcen.

Wir haben verschiedene Hirnströme namens Gamma (hohe Hirnströmung, ähnlich wie wenn man zum Beispiel am Lernen ist), Beta (bewusster Zustand), Alpha (in etwa vergleichbar, wenn wir Auto fahren und uns plötzlich nicht mehr sicher sind, wie wir überhaupt am Ziel angekommen sind), Theta (leichte Schlawffrequenz) und Delta (tiefe Schlawffrequenz). In der Hypnose begünstigt man das Erreichen der tieferen Hirnströme.

Unabhängig davon haben sogenannte Suggestionen einen Einfluss auf uns, sowohl positiv als auch negativ. In der Hypnose werden fördernde und positive Suggestionen genutzt, um das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. In den tieferen (Schlaf)-Frequenzen ist unser Unterbewusstsein mehr bereit dazu, diese Suggestionen anzunehmen und umzusetzen. Mithilfe von neuen Perspektiven, Glaubenssätzen und anderen Gedanken schafft man neue Verhaltensweisen und neue positive Gewohnheiten. Wie das Fundament beim Gebäudebau stehen Wille, Glaube und Vertrauen als Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Hypnosetherapiesitzung voraus. Auch sollte man wissen,

⁷ Die **Anamnese** oder **Vorgeschichte** ist die professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen durch Fachpersonal.

*dass man in der Hypnose nie willenlos ist. Es steht einem jederzeit frei, die Sitzung zu unterbrechen oder zu reagieren, wenn man etwas nicht möchte. Den Therapeuten wird man immer hören, wie zuvor, und durch das ist man immer im freien Willen. Grundsätzlich wäre jede Person hypnotisierbar, sofern die Grundvoraussetzungen gegeben sind.*⁸

Als ich gehört hatte, dass mein Unterbewusstsein „mächtiger“ sei als mein Bewusstsein, wurde mir sofort einiges klarer. Noch immer war ich nervös und fragte mich, wie sich das Ganze während der Hypnose anfühlen würde. Doch nur schon das erste Gespräch hatte mir geholfen, weil ich mich akzeptiert fühlte und nicht mehr das Gefühl in mir aufkam, dass ich minderwertig sei, da ich psychisch erkrankt war.

Kurz darauf durfte ich eine entspannte Position im Sessel einnehmen und tief ein- und ausatmen. Dabei musste ich mich auf die Finger des Therapeuten konzentrieren, die vor meinen Augen von links nach rechts gingen. Dann sollte ich noch einmal einen tiefen Atemzug holen und beim Ausatmen meine Augen schliessen. Ich spürte für einen kurzen Moment, wie mein ganzer Körper reagierte. Mir wurde schlagartig übel und ich versuchte krampfhaft, mich zu entspannen. In meinen Vorstellungen sollte ich mich jetzt an einen Ort begeben, an dem ich mich immer sicher, wohl und entspannt gefühlt hatte, und mir das alles bildlich in meinem Kopf vorstellen. Als erstes kam mir der Strand im Italienurlaub in den Sinn und ich merkte, wie ich ruhiger atmen konnte. Noch immer hörte ich die beruhigende Stimme des Therapeuten. Ich nahm diesen Strand mit all meinen Sinnen war. Ich stellte mir vor, wie sich der Sand unter meinen Füßen anfühlte. Wie es nach salzigem Meerwasser roch. Ich hörte wie sich die Wellen am Strand brachen. Von da an leitete mich der Therapeut in eine nächste Situation über. Alle diese Situationen, die wir durchgegangen sind, sind mir heute nicht mehr im einzelnen präsent. Aber an eine spezielle Situation erinnere ich mich jedoch immer wieder. Für mich war es die wirkungsvollste. Und zwar stellte ich mir mich selbst während meiner Mobbingzeit vor. Ich sah mich auf dem Pausenhof, während alle anderen um mich herumstanden und mich auslachten. Als ich mir das alles bildlich herstellte, kamen in mir all diese Gefühle wieder hoch. Mein Körper fing an zu zittern, meine Hände ballten sich zu Fäusten und ich spürte den Drang zu flüchten. Mir wurde noch übler und ich fühlte, wie sich Panik breit machte. Im nächsten Augenblick sollte ich mir mein „Zukunfts-Ich“ vorstellen. Wie ich mich selbst in einigen Jahren sehen würde: stark, selbstsicher, fröhlich, entspannt, leicht und frei.

⁸ Mauro Baldinger, Hypnosetherapeut, Gesprächstherapeut

Und mit diesem „Ich“ sollte ich in die Mobbingsituation gehen und mich selbst umarmen. Mir selbst die Kraft geben und mich stärken. Mir selbst verzeihen und mir sagen, dass ich gut bin, so wie ich bin. Dass ich keine Schuld trage für das, was andere mir früher angetan hatten.

Und ich spüre es noch heute, wie wirkungsvoll dieser Moment für mich war. Ich spürte, wie meine Lebensfreude zurückkam und wie ich mit diesem grauenhaften Moment abschliessen konnte.

Ich erinnere mich, wie ich kurz darauf meine Augen öffnete und wie ich vollkommen entspannt und müde war. Es brauchte einen Moment, bis ich realisierte, was gerade passiert war. Aber ich fühlte mich gut. Sehr gut. Insgesamt war ich etwas mehr als eine Stunde in Hypnose, während es sich für mich wie zehn Minuten angefühlt hatte.

Es folgte das kurze Schlussgespräch, während dem mir der Therapeut erklärte, dass ich mir einige Wochen Zeit lassen und beobachten solle, wie sich alles entwickeln würde.

Als ich zuhause ankam, meinte meine Mutter, ich würde gelöster und zufriedener aussehen. Und so fühlte ich mich auch. Denn ich konnte viele neue Eindrücke gewinnen und hatte zum erstenmal das Gefühl, dass sich all meine Mühe die Jahre über gelohnt hätte. Dass sich der Kampf gegen und mit meiner Angst ausgezahlt hatte.

Und dieses Gefühl hielt an. Ich fing an, mich selbst wieder zu lieben, und mich, wann immer ich einen Spiegel sah, anzulächeln. Ich verzieh mir selber, und das war wohl einer der prägendsten Schritte. Ich habe mir verzeihen für alldas, was war, um selber Frieden zu finden. Es war alles genau gut so, wie ich es gemacht hatte, all meine Entscheidungen waren richtig, weil ich es zum Zeitpunkt der Entscheidung nicht besser wusste. Ich durfte diese „schlechten“ Erfahrungen machen, um heute zu wissen, wie ich niemals werden möchte. Es war ein langer Weg, aber jeder einzelne Tag davon war es wert. Jeder Stein, der mir im Weg war, war es wert, aufgenommen und noch einmal genau betrachtet zu werden. Denn mit jedem Stein setzte sich die Mauer meines wunderschönen Palasts zusammen. Der Palast meines Lebens. Gebaut aus den Steinen, die mir in den Weg gelegt wurden, gebildet aus all den wertvollen Erfahrungen meines Lebens. Heute weiss ich, dass sich ab da mein Leben schlagartig zum Positiven verändert hatte.

Was ich aber auch daraus erfahren und lernen durfte, ist, dass man nie ausgelernt hat. Es ist ein tägliches Arbeiten an sich selbst, um nicht

in negative Gedanken und Ängste abzutauchen. Die Hypnoseseitzung war sicherlich einer der Punkte, die mich „befreit“ hatten. Ja, ich würde behaupten, diese Sitzung war der ausschlaggebende Punkt, dass ich mich selbst wiedergefunden hatte. Aber, dies wäre nicht möglich gewesen, hätte ich mich nicht jahrelang darauf vorbereitet. Denn ich glaube nicht, dass ich so klar aus dieser Sitzung rausgegangen wäre, hätte ich nicht solch eine Vorarbeit geleistet. Ich konnte mir selber noch nicht helfen, über die noch vorhandene Mauer zu springen, sodass ich einen Hypnosetherapeuten zuhilfe zog, der mir dabei helfen konnte. Ich wäre zu keinem früheren Zeitpunkt bereit dazu gewesen, mich auf sowas einzulassen. Ich hätte zu keinem früheren Zeitpunkt den Glauben daran gehabt. Ich konnte auch einige neue Erfahrungen mitnehmen, um sie weiterhin in meinem Leben anzuwenden. Denn ich merkte schnell, dass ich immer noch weiter an mir arbeiten musste, damit der zufriedene glückliche Zustand auch von Dauer war.

Selbst nach dieser Sitzung kamen immer mal wieder alte Ängste zum Vorschein. Ja, ich hatte auch wieder Rückschläge, in denen ich Panikattacken hatte. Es ist aus meiner Sicht unmöglich, per Knopfdruck anders zu denken und all seine Ängste abzustellen. Aber ich hatte gute Werkzeuge mit auf den Weg bekommen und mir über die Jahre hinweg auch selbst angeeignet, um mich immer wieder aufzufangen. Auch heute begegnet mir meine Angst immer mal wieder. Auch heute kommen neue Situationen auf mich zu, bei denen ich gerne aufgeben und alles hinschmeissen möchte. Aber so ist das Leben. Ich beschäftige mich daher noch immer mit meiner Persönlichkeitsentwicklung und definiere stets auf ein Neues, wer und wie ich sein möchte. Täglich gehören meine Rituale, wie zehn Minuten Entspannung, eine eiskalte Dusche am morgen, morgens mit Dankbarkeit aufstehen, ein Gedankentagebuch zu führen etc. fest dazu. Ich könnte nicht mehr ohne. Denn diese Rituale helfen mir enorm. Ich tue mir auch immer wieder selbst Gutes. Ich gönne mir mal die Schokolade, auf die ich Lust habe, ich liege mal einen Tag lang einfach faul vor dem Fernseher und tue gar nichts. Ich versuche bestmöglich auf meinen Körper zu hören, was er gerade benötigt und versuche mich davon leiten zu lassen.

Ich „arbeite“ gerne an meiner Persönlichkeitsentwicklung und kann durch diese Veränderung meine Angst nun vollkommen anders wahrnehmen. Ich fing an, mein Leben komplett zu verändern und bin bis heute noch beschäftigt damit. Mein angstvolles „Ich“ gehörte nicht mehr dem Jetzt an.

Ich habe einen langen Brief an meine Angst geschrieben, in dem ich mich von ihr verabschiedet habe, und ihn dann verbrannt. Das hat mir viel geholfen, denn es gab mir das Gefühl, die Angst jetzt vollkommen loszusein. Heute fühle ich keinen Schmerz mehr, wenn ich daran zurückdenke, sondern bin dankbar für all die Erfahrungen. Ich habe begriffen, dass mich diese Erfahrungen zu einer starken Persönlichkeit werden liessen. Nachdem ich das Trauma überstanden hatte, konnte ich auch die Selbstheilung überstehen. Es bedingte zwar, dass ich einige Jahre zurückstecken musste. Aber, es war all das wert. Weil ich damit aufgehört habe, anderen gefallen zu wollen und anfangs, meine Entscheidungen zu treffen, wie ich sie für richtig empfand. Ich habe „Nein!“ gesagt, wenn ich etwas nicht wollte - selbst dann, wenn viele versucht haben, mich zu etwas anderem zu überreden. Ein „Nein“ zu anderen ist immer auch ein „Ja“ zu mir Selbst.

Ich war damals von einem Tag auf den anderen nicht mehr ich selber. Von einem glücklichen, zufriedenen, selbstsicheren und selbstbewussten Mädchen wurde ich zu einem ängstlichen, wütenden, traurigen, negativen jungen Menschen. Wie schnell sich das Leben ändern kann und wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu hören, realisierte ich erst in den letzten Jahren. Mich in jungen Jahren damit auseinanderzusetzen, war für mich anfangs ein Fluch - heute ist es für mich ein Segen. Ich möchte keinen Tag aus meiner Vergangenheit missen. Es war gut so, wie es geschehen ist, auch wenn es hart war. Einmal am Abgrund zu stehen, nicht mehr weiterzuwissen und zu verzweifeln, lehrte mich, die schönen Momente meines Lebens intensiver und bewusster wahrzunehmen. Für mich ist heute nichts mehr selbstverständlich. Und selbst ein fliegender Vogel, den ich beobachten kann, bereitet mir Freude, weil ich dann einfach im Moment bin und mir vorstelle, wie wunderschön es sein kann, über diese wunderbare Erde hinwegzufliegen und im Wind zu gleiten.

Es war für mich unfassbar, und ist es teilweise auch heute noch, wie schnell sich mein Leben wieder zum Positiven wenden konnte. Es bewies mir, dass wir alle nötigen Ressourcen für die Selbstheilung, für den Schritt heraus aus der Angst, in uns tragen. Ich erkannte, dass ich selber der Schlüssel zu meiner Selbstheilung war. Ich konnte mich selber heilen, sobald ich es auch zuließ und mich dafür öffnete. Für mich fühlte es sich an, als ob es von einem Tag auf den anderen passiert wäre. Aber nein, es lagen einige schwierige und schmerzhaft Jahre hinter mir. Jeder Arztbesuch, jeder Rückschlag, jede Therapie war nötig, damit ich mich am Ende gehen lassen und davon absehen

konnte, die Angst kontrollieren zu wollen. Alldas war nötig, um mir mein heutiges Leben zu erschaffen. Nächtelang lag ich in den letzten Jahren wach und konnte aufgrund meiner Alpträume nicht schlafen. Oft quälte ich mich durch meinen Alltag. Doch alldas hatte sich gelohnt. Jetzt stand ich endlich oben auf der Bergspitze. Und der Ausblick war wunderschön! Mir ist bewusst, dass im Leben immer wieder Rückschläge kommen werden. Es ist ein ständiges Auf und Ab. Aber ich habe gelernt, anders damit umzugehen. Ich habe meine Einstellung komplett geändert, und dabei waren mir meine letzten Jahre eine grosse Hilfe. Ich durfte so vieles über mich selber lernen und ich durfte auch sehr Vieles über den Menschen allgemein lernen. Dieses Wissen hat mich reich werden lassen. Heute weiss ich: Egal was auf mich zukommen mag, ich werde jede Situation bewältigen können. Nach dieser schlimmen Zeit kann ich endlich dankbar zurückblicken und erkennen, wie stark ich geworden bin. Ich weiss, dass ich mit meinen Gedanken alles erschaffen kann, was ich möchte. Ich weiss, dass mein Glück vorallem von mir abhängig ist und niemand anderes ausser ich selbst dafür verantwortlich bin. Wir alle sind zu soviel mehr zutun imstande, als dass wir im ersten Augenblick glauben.

Mein Glück und meine Zufriedenheit beginnen in mir selbst, nicht in meiner Beziehung. Nicht in meinem Job. Nicht bei meinem Geld oder sonstwo. Sondern in mir selbst!

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk. Wir müssen nur den Mut haben, ihm zu vertrauen und an das zu glauben, was wir möchten. Unsere Gedanken sind das, was wir sind. Unsere Gedanken erschaffen unsere Umwelt und unser Leben.

Wieso ärgern wir uns eigentlich darüber, wenn etwas nicht so funktioniert, wie wir es wollen? Macht es denn einen Unterschied, ob wir uns darüber ärgern oder uns darüber amüsieren? Ja, es macht einen deutlichen Unterschied. Und zwar diesen, was wir fühlen. Es ist sicherlich schöner, Freude zu fühlen anstelle von Wut und Ärger. Ich habe mir das immer mit folgendem Spruch verinnerlicht: „Wenn es in fünf Monaten oder fünf Jahren keine Rolle mehr spielt, ist es heute keine fünf Minuten wert, mich darüber zu ärgern.“

So habe ich losgelassen von dem Schmerz, der mich begleitet hat. Ich habe meine schlechten Gedanken losgelassen. Es gibt soviel Schönes, was rund um mich herum täglich passiert. Und das nehme ich heute viel bewusster wahr. Man braucht nichts zu kontrollieren, sondern darf das Leben geschehen lassen. Ich genieße meine Zeit und lebe im Hier und Jetzt. Das bin „Ich“. Das ist mein Leben. Das Leben, das ich mir verdient und erschaffen habe. Ich habe Tiefschläge überstanden und bin trotzdem wieder aufgestanden, um weiterzumachen. Jetzt ist es an der Zeit, die Vergangenheit loszulassen und dem Zauber des neuen Anfangs zu vertrauen. So öffnete ich meine Flügel und flog hinaus in die weite freie Welt...

Meine Freiheit bedeutet für mich, so zu sein, wie ich wirklich bin. Sie bedeutet, mich nicht verstecken und mich vor niemandem rechtfertigen zu müssen. Sie bedeutet, meine Meinung zu vertreten, mich zu kleiden, wie ich möchte. Sie bedeutet für mich, mich nicht von äusseren Gegebenheiten einschränken zu lassen. Meine Freiheit bedeutet für mich, jeden Tag aufstehen zu dürfen, und das zu tun, was ich liebe - ob das mein Beruf ist oder ein Hobby, dem ich nachgehe. Insbesondere bedeutet meine Freiheit für mich, mich nicht mehr durch meine Ängste und Unsicherheiten leiten zu lassen. Seitdem ich Frieden mit meinen Ängsten geschlossen und sie angenommen habe, bin ich frei.

Mein persönlicher Abschiedsbrief an die Angst

Liebe Angst.

Es ist Zeit, Abschied voneinander zu nehmen. Du hast mich nun über mehrere Jahre begleitet. Genauer gesagt: von Ende 2014 bis Mitte 2019. Du hast mir über diesen langen Zeitraum täglich starke Schmerzen und Sorgen bereitet. Mich dazu gebracht, Medikamente zu schlucken. Wegen dir musste ich unzählige Arztbesuche und Therapiestunden über mich ergehen lassen, ehe ich begriffen habe, dass nur ich selbst mich heilen kann. Du hast mir das Atmen schwer gemacht und mich oft in Panik versetzt.

Lange Zeit war mir nicht bewusst, was du mir sagen oder mir aufzeigen wolltest. Anfangs habe ich dich als meinen Feind angesehen und dich mit allen Mitteln bekämpft, in der Hoffnung, dass du gehen würdest. Aber du bist geblieben. Du hattest eine andere Aufgabe. Es dauerte lange, bis mir klar wurde, dass du mir nichts Böses willst. Jedoch war ich am Anfang viel zu überfordert mit dir. Du bist so plötzlich in mein Leben getreten, dass ich gar nicht realisierte, was überhaupt geschah. Viele Nächte lang konnte ich nicht schlafen und wurde von intensiven Alpträumen heimgesucht. Tagelang liefen mir vor lauter Verzweiflung Tränen über die Wangen. Immer wieder fragte ich mich, wieso das alles geschieht. Ich fragte mich, wieso du mich so leiden lässt.

Meinem Leben wollte ich ein Ende setzen, weil ich nicht mehr klar sehen konnte, und ich masslos überfordert war. Mein Herz und mein Bauchgefühl haben mich zum Glück eines Besseren belehrt. So tief du mich, liebe Angst, in den Abgrund geführt hattest, hast du mich da wieder herausgezogen.

Du hast mich solange diese körperlichen Schmerzen und die negativen Gedanken spüren lassen, bis ich anfang, alles zu ändern, vorallem mich selbst zu ändern. Ich erinnere mich, wie ich auf meinem Bett sass, weinend und wütend. Wütend, weil ich mal wieder früher aus dem Ausgang nach Hause gekommen war, weil ich die physischen Schmerzen nicht mehr aushalten konnte. Viele Gedanken gingen mir in diesen Momenten durch den Kopf. Ein Gedanke war ein sehr starker, der immer und immer wieder kam: Ich will wieder ich selbst sein. Und ich bin mir heute sicher, dass dieser Gedanke mich dazu brachte, alles zu ändern. Denn der Abend, an dem dieser Gedanke aufgekommen ist, hat alles verändert. Da begann ich zu begreifen, dass du nicht mein Feind bist, sondern mein Freund. Von da an habe ich dich voll und ganz akzeptiert. Ich habe begriffen, dass alles einen Sinn ergibt.

Du warst mein grossartigster, wenn auch härtester Lehrer. Du hast mich gelernt, stark zu bleiben und auf meinen Körper zu hören. Du hast mir das Leben von der schlimmsten Seite gezeigt, sodass ich das zu schätzen lernte, was ich schon hatte. Du hast mir diese Schmerzen gezeigt, um mir zu beweisen, dass ich stark genug bin, sie auszuhalten. Und du hast mir diese Schmerzen gezeigt, um mir zu zeigen, wer ich wirklich bin. Durch dich habe ich gelernt, mutig zu sein und schwierige Situationen trotzdem zu meistern. Du hast mir den Glauben an mich selbst zurückgegeben, ohne den ich niemals soweit gekommen wäre. Durch dich durfte ich lernen, wer meine wahren Freunde sind. Ich habe durch dich wieder zu mir selbst gefunden und bin dir unendlich dankbar dafür. Danke liebe Angst, für all die wertvollen Erfahrungen, die ich durch dich machen durfte. Danke liebe Angst, für die intensivsten, traurigsten, schönsten, emotionalsten, härtesten, kämpferischsten, erfolgreichsten und lehrreichsten Jahre meines Lebens. Danke für alldas, was du mir die letzten Jahre mit auf den Weg gegeben und mich gelehrt hast.

Nun ist es an der Zeit, Abschied zu nehmen. Du hast mir einen wunderbaren Dienst erwiesen. Jetzt bin ich stark und bereit für alldas, was mein wunderschönes Leben mir bietet. Du hast mich bestens darauf vorbereitet. Auch wenn du mich mal wieder besuchen kommst, bin ich mir sicher, dass wir uns grossartig verstehen werden.

Tschüss, meine liebe Angst. Du warst ein grossartiger Lehrer.

In Liebe

Nicole

Nachwort

Das war sie also... die intensivste Zeit meines Lebens, mit Ängsten und Panikattacken. Ein für mich grosser und prägender Lebensabschnitt konnte abgeschlossen werden. Ich schaue mit einem lachenden und einem weinenden Auge darauf zurück. Lachend, weil ich heute echt dankbar bin für das, was ich überstanden habe und mittlerweile auch über einige meiner Verhaltensweisen schmunzeln kann. Weinend, weil es doch ein grosser Schmerz und eine harte Aufgabe war, dies zu bewältigen.

Für mich war es etwas ganz Besonderes, meine Geschichte aufzuschreiben. Sie beinhaltet meine persönlichen Erfahrungen und meine Erlebnisse mit Angststörungen und Panikattacken. Vielleicht hat man sich als Leser oder als Leserin das eine oder anderemal selber wiedererkannt. Vielleicht gab es auch einen „Aha“-Moment. Ganz egal, was es war, ich hoffe, man konnte etwas für sich selbst mitnehmen und vielleicht sogar ein wenig neue Inspirationen und Kraft sammeln.

Mit meiner Geschichte will ich darauf aufmerksam machen, dass es möglich ist, aus seinen Gewohnheiten auszubrechen und seine Ängste hinter sich zu lassen. Ich weiss, wie anstrengend es ist und durch was für schwere Zeiten man hindurchgehen muss. Aber ich hoffe, dass ich gezeigt habe, dass man es schaffen kann. Auch wenn man meine Geschichte als Angehörige oder Angehöriger von jemandem liest, der unter Angststörungen leidet, kann man vielleicht etwas besser nachvollziehen, wie es sich für jemanden anfühlt, der mit Angst- und Panikattacken zu kämpfen hat, und diesem Menschen damit besser helfen.

Ich wünsche meinen Lesern und Leserinnen, dass sie immer den Mut haben, ehrlich zu sein, vor allem zu sich selbst - aber auch zu anderen Menschen. Ich wünsche ihnen, dass sie den Sinn ihres Lebens finden und nicht nur ständig nach Sicherheit suchen. Glaubt an euch und vertraut auf euch selbst.

Ich wünsche euch, dass ihr euer Leben lebt und dass ihr euren Träumen und Zielen mehr Aufmerksamkeit schenkt. Ich wünsche euch, dass ihr die kleinen schönen Dinge im Leben zu schätzen lernt und den Blick für das Schöne niemals verliert. Ich wünsche euch alldas, was ihr braucht, um euer Leben nach euren Vorstellungen leben zu können.

Herzlichst, Nicole

Teil 5: Anhang

Wie ich von anderen wahrgenommen wurde

Ein paar Stimmen, von Menschen, die mir nahestehen, sollen einen Blick von aussen auf mich zeigen. Sie machen aber auch klar, wie hilflos das Umfeld eines Menschen mit Angststörungen oft ist – und wie trotzdem immer wieder versucht wird, zu helfen.

J.G. eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Am 19. Oktober 2016 hatten wir unseren ersten Termin. Sie erzählten mir, dass Sie keine Arbeit haben, aktuell auf Lehrstellensuche, aber nicht beim RAV (Arbeitslosenkasse, Arbeitsvermittlung) gemeldet sind, und was ihre Problematiken sind. Ich war anfangs unsicher, ob eine Behandlung im ambulanten Setting ausreicht, vor allem, als Sie mir erzählten, dass Ihnen eine Psychiaterin zuvor sagte, dass eine ambulante Behandlung bei Ihnen nicht genügen würde. Die Symptomatik, die Sie beschrieben, war schon stark ausgeprägt. Doch ich habe Ihren starken Willen gespürt und wollte es gemeinsam mit Ihnen probieren. Unsere gemeinsamen Therapieziele waren: Stärken aufbauen, wieder lernen zu vertrauen, nicht alles zu persönlich nehmen, den Selbstwert zu stärken und wieder ins Arbeitsleben zurückkehren. Wir haben nach dem Erstgespräch regelmässig Gespräche geführt und Sie haben bereits nach kurzer Zeit erste Fortschritte gemacht. Ich habe Ihnen ganz zu Beginn der Therapie eine IV-Anmeldung empfohlen, diese Anmeldung war ein sehr wichtiger Schritt. Für den IV-Bericht habe ich Ihnen folgende Diagnosen gegeben: Eine Anpassungsstörung, Angst und depressive Reaktion gemischt (aktuell teilremittiert) und eine Agoraphobie mit Panikstörung (aktuell teilremittiert).

Im Dezember 2016 hatten Sie eine grössere Krise, ich erinnere mich noch daran, wie Ihre Mutter mich damals angerufen hat. Im Frühjahr 2017 ist mir bei einer Sitzung Ihr neues Tattoo am Schlüsselbein aufgefallen: «Little Fighter». Das beschreibt in meinen Augen genau das, was Sie sind. Sie sind trotz Krisen drangeblieben und haben sich nicht unterkriegen lassen. Das kämpferische, dieser Drive, hat mich an Ihnen persönlich immer beeindruckt. Ich glaube, dass das ein Persönlichkeitszug von Ihnen ist. Sie haben sich stets mit Ihren Ängsten konfrontiert. Und durch die gegebene Unterstützung von ihrem Umfeld, welches Ihnen Boden gegeben hat, konnten Sie sich voll und ganz auf Ihren Genesungsweg konzentrieren. Es gab danach eine Phase, in der ich fand, dass Sie unglaublich viel Pech hatten. Im Oktober 2017 konnten Sie zwischenzeitlich wieder anfangen zu arbeiten.

Anfangs waren Sie ganz begeistert von der Chefin, was sich aber sehr schnell wieder geändert hat. Im Dezember 2017 mussten Sie diese Stelle wieder aufgeben, weil das Geschäft schliessen musste. Während dieser Zeit hatten Sie bei der Arbeit viel Verantwortung übernommen, Sie haben eigenständig gearbeitet und viel Durchhaltevermögen bewiesen, was mich sehr beeindruckt hat. Sie haben sich stark für Ihr persönliches Recht eingesetzt. Ich glaube, das war einer der Punkte, an denen man merkte, dass Sie mit grossen Schritten in Richtung Besserung unterwegs waren. Im Januar 2018 hatten wir unsere zweitletzte Sitzung. Sie berichteten mir von starken Albträumen und einer erhöhten Reizbarkeit. Danach hatten wir per E-mail- Kontakt, Sie hatten keinen Gesprächsbedarf. Sie schrieben mir, dass Sie im Mai 2018 einen neuen Job begonnen haben und es erstmal so laufenlassen möchten. Erst im Juni 2018 folgte das nächste Gespräch. Die Sitzung im Juni 2018 war unser letzter Termin. Sie berichteten mir, dass alles gut laufe, die Arbeitsstelle gut sei, Sie haben Ihr Bürofachdiplom bestanden etc. Im Juli 2018 haben Sie mich dann angefragt für die Sitzungsunterlagen für Ihr eigenes Buch.

Beim ersten Gespräch stand es für mich wirklich auf der Kippe, ob eine ambulante Therapie genügen würde. Doch ich habe erlebt, wie Sie immer Vollgas gegeben und die in den Therapiesitzungen vereinbarten Aufgaben stets erfüllt haben. Sie waren offen, selbstständig und haben mich Ihre Motivation spüren lassen. Oftmals hatte ich auch das Gefühl, dass Sie nicht jemanden brauchen, der Ihnen sagt, wohin es gehen soll, denn das wussten Sie selbst ziemlich gut. Sondern Sie brauchten jemanden, der auf Ihrem Weg bei Ihnen ist und Sie unterstützt. Sie haben auch von Ihrer Familie und von Freunden sehr viel Verständnis erhalten, was sicherlich förderlich war auf Ihrem Genesungsweg. Was ich heute auch spannend finde ist: Eines ihrer grossen Ziele zu Beginn der Therapie war, mit 25 zu Hause ausgezogen zu sein, und heute traf ich Sie wieder, mit 24 Jahren, und Sie wohnen seit einem halben Jahr allein. Es ist wirklich beeindruckend, was Sie in dieser Zeit geleistet und wie Sie sich seit unserer letzten Sitzung im Jahr 2018 verändert haben. Sie sind noch immer die quirlige motivierte Person, jedoch wirken Sie angekommen, gelassener, fröhlicher und richtig zufrieden mit sich selbst.

Lucia Schmid, dipl. Komplementärtherapeutin (Fach Atem)

Ich kann mich noch gut an das erste Treffen mit dir, Nicole, erinnern. Ich weiss zwar nicht mehr, ob deine Mutter den Termin bei mir arrangierte, aber auf jeden Fall war sie beim ersten Gespräch mit dabei. Mein erster Eindruck von deiner Persönlichkeit war: eher gestresst, unruhig und unsicher. Vor allem kamst du mir vor, als ob du „wie ein Reh in Panik“, am liebsten gleich wieder davonrennen wolltest.

Die erste Behandlung auf deinen Körper war etwas schwierig, da dein Atem und deine Muskulatur eher auf Abwehrhaltung gingen, was bei deinem Krankheitsbild jedoch normal war. Bei Rückfragen kamen deine Antworten scheu, und du warst ziemlich traurig gestimmt. So erinnere ich mich an unsere erste gemeinsame Sitzung zurück.

Die Behandlungszeit dauerte rund ein Jahr. Während dieser Zeit gab es viele Hochs und Tiefs. Die zwanzig Sitzungen gestalteten sich immer unterschiedlich, jenachdem, was gerade im Vordergrund stand. Ich kann mich erinnern, dass du nach einigen Übungen meistens zu einem entspannten Atemrhythmus gefunden hattest. Dein ganzes Wesen hat sich dabei verändert und deine Ausstrahlung wurde heiter und hell. Es freute mich immer wieder sehr, diese Veränderungen bei dir beobachten zu dürfen.

Von den Behandlungen her standen über die ganze Zeit hindurch die „Erdung und Stabilisierung“ im Vordergrund, die du immer mal wieder verloren hattest. Die Behandlung, mit dem sogenannten „Igelball“⁹ über deinen Rücken, brachte viel Erfolg. Allgemeine Atemübungen und Stabilisationsübungen waren für dich sehr hilfreich. Natürlich gab es während dieser Zeit auch immer wieder Rückschläge. Aber ich bin der Meinung, dass du viel aus der Atemtherapie mitnehmen konntest.

Es war für mich eine Freude, mit dir zu arbeiten, und es freut mich umso mehr, dass du heute deinen Weg mit kraftvollem Atem gehen darfst.

⁹ Der **Igelball** ist ein Ball, von dem in allen Richtungen Noppen oder Spitzen abstehen.

P. Horowitz, Hausarzt

Liebe Frau Pfund

Vor mehr als zwei Jahren sah ich Sie letztmals in meiner hausärztlichen Sprechstunde. Als ich Ihre Bitte um einen Beitrag zu Ihrem Buch erhielt, war ich deshalb ratlos. Beim Lesen Ihrer Mail erinnerte ich mich zwar sofort an Sie, an Ihr Aussehen, und dass es immer wieder auch seelische Probleme waren, weswegen Sie meinen Rat suchten. In meiner Erinnerung sah ich eine gepflegt aussehende, verschlossen wirkende Jugendliche, eher mager, unruhig auf dem Stuhl sitzend, mit einem auffallenden Tattoo über dem linken Schlüsselbein. Viel gesprochen haben Sie in meiner Sprechstunde nie. Meist wurden Sie von Ihrer Mutter bis ins Sprechzimmer begleitet. Oft führte Ihre Mutter das Gespräch, während Sie selbst mir nur stumm gegenüberstehen. Beim Durchlesen meiner handschriftlichen Aufzeichnungen musste ich dann aber erstaunt feststellen, dass ich vor allem Ihre somatischen Befunde, Ihre Laborwerte und die von mir verschriebene Medikation festhielt. Anhand meiner Einträge wäre ich also nicht in der Lage gewesen, Ihre Fragen zu beantworten. Klar, auch Ihre emotionalen und sozialen Probleme habe ich notiert, allerdings nur mit kurzen Stichworten. Ganz so, als ob diese von Ihnen jeweils nur so nebenbei erwähnt worden wären. Als Sie mich kürzlich zum Auffrischen meiner Erinnerungen besuchten, haben wir uns auch darüber unterhalten, warum eine Diskrepanz besteht zwischen Ihren eigenen Erinnerungen an den Anlass Ihrer Besuche bei mir und meinen Eintragungen in der Krankengeschichte. Schenkte ich Ihnen nicht genügend Aufmerksamkeit? Hörte ich das Unausgesprochene nicht? Oder trügen Ihre Erinnerungen? Zu Ihrem ersten Besuch bei mir vor sechs Jahren, Sie waren sechzehnjährig, meldete Ihre Tante Sie an. Ein schlechter Ausbildungsbericht löste bei Ihnen damals eine Krise aus, und ich stellte Ihnen, um Abstand gewinnen zu können, eine Arbeitsdispens aus. Zwei Jahre später sah ich Sie dann erstmals wieder, und in den folgenden Konsultationen ging es meist um Fragen im Zusammenhang mit Zöliakie und Laktoseunverträglichkeit. Aber auch eine mögliche Anmeldung für berufliche Massnahmen bei der Invalidenversicherung werden in der Krankengeschichte erwähnt. Überrascht hat mich, dass ich es vor drei Jahren für besonders wertvoll hielt zu notieren, dass Sie Ihr Arbeitsverhältnis in der Kindertagesstätte als „tip-top“ bezeichneten. Offenbar hatten positive Äusserungen aus Ihrem Munde Seltenheitswert. Weshalb Sie auf die Einnahme des Ihnen verschriebenen Antidepressivums verzichteten, habe ich nicht notiert. Wurde Ihnen von Ihrem Psychiater, von dem ich erst später erfuhr, von der Einnahme abgeraten? Vor bald zwei Jahren sah ich Sie letztmals in meiner Sprechstunde wegen

Panikattacken, und eines Dienstags, am 15. September 2020, wegen eines harmlosen Hautpilzes. Heute, sitze ich einer aufgestellten, sehr selbstsicheren und zugewandt kommunizierenden jungen Frau gegenüber. Sie berichten von Ihrer langjährigen stabilen Beziehung zu Ihrem Partner, der Freude an Ihrer Arbeit in der Kita und der Zweitausbildung als Gesprächstherapeutin. Nichts erinnert an die ängstliche, sich in ihr Schneckenhaus zurückziehende Jugendliche von früher. Liebe Frau Pfund, wie auch immer es Ihnen gelungen ist, Ihre Probleme zu verarbeiten, es scheint Ihnen zu gelingen. Leicht war und ist es bestimmt nicht, aber gewonnen haben Sie eine wertvolle Stärke, die vielen Menschen fehlt: Resilienz. Hoffentlich werden Sie Ihren künftigen Klienten etwas davon vermitteln können. Für Ihren weiteren Lebensweg wünsche ich Ihnen alles Gute. Herzliche Grüsse von Ihrem früheren Hausarzt.

M. & S. Pfund, Eltern

2014-2019, fünf besondere Jahre. Es ist nicht einfach, fünf Jahre aus dem Leben herauszupicken und zu beschreiben. Viele Ereignisse vermischen sich in der Erinnerung, sind verdrängt oder verblasst. Ganz sicher haben wir in dieser Zeit sehr viel gelernt. Wir hatten nie das Gefühl, dass Nicole in irgendeiner Weise «versagt» hat. Im Gegenteil. Sie suchte mit verbissener Energie eine neue Lehrstelle. Wie viele Bewerbungen sie schrieb, wissen wir nicht mehr. Viele der Stellen auf der Liste des Lehrlingsamtes waren gar nicht mehr frei, weil die Liste nicht aktualisiert wurde, oder halt auch zu weit weg. Schliesslich fand sie etwas im Nachbarkanton und nahm eine Stunde Zugfahrt inkauf. Es war einfach nur Pech, dass sie diese Stelle nicht behalten konnte. Oder vielleicht doch auch Glück? Es wurde immer schwieriger, eine Lehrstelle zu finden. „Etwas“ zu machen. Die Frage war nur, «was»? „Du kannst doch nicht einfach nichts tun.“ - oder „du hast es schön, du hast immer frei.“. Das waren Sprüche, die oft fielen. Eines wissen wir mit Sicherheit: Nicole hat nie NICHTS getan und es war garantiert nicht schön, nichts zu tun zu haben. Es kostet sehr viel Kraft, sich neu zu orientieren und sich durch den Dschungel der Ämter zu kämpfen. Uns hat es einfach unglaublich wehgetan zu sehen, wie sehr sie litt. Wie sie immer wieder gegen eine dicke Mauer angerannt ist. Oft ging eine Tür einen Spalt weit auf, ein Lichtschimmer, und -zack- wurde ihr die Türe wieder vor der Nase zugeschlagen. Sie musste lernen, sich auf sich selbst verlassen zu können und für sich selber einzustehen. Für uns Eltern war immer klar, dass wir sie nicht im Stich lassen. Unsere Tochter war krank. Wie lange die Krankheit dauern würde und ob sie die Krankheit überwinden würde, konnte niemand sagen.

Wir stellten uns die Krankheit vor wie Krebs: Es gibt so viele Varianten davon. Bei Nicole war es „Seelenkrebs“. Wir konnten ihr ein sicheres und gutes zuhause geben. Wir konnten sie unterstützen. Sie begleiten und ihr zeigen, was sie alles kann. Wir haben uns selbst so gut wie möglich schlau gemacht, was helfen könnte. Und ja, wir haben uns sehr viele Sorgen und Gedanken gemacht. Wir wünschten uns für Nicole einfach nur ein unbeschwertes Leben. Dass ihr Freund zu ihr gehalten hat, war eine grosse Erleichterung. Er war einfach da und bot ihr eine Tür zum Leben unter Gleichaltrigen. Aber die Entscheidungen konnte ihr niemand abnehmen. Die Entscheidungen für welche Therapie, welchen Arzt, welche Tätigkeiten, welche Bekanntschaften, wie viel von was tut ihr gut, undsoweiter. Das hört sich zwar banal an. Ist es aber nicht. Weil sie bei vielen hoffnungsvollen Versuchen, -zack- wie oben beschrieben, die Tür vor die Nase geknallt bekam. Weil dann sogar die Kraft fehlte, um den Mittelfinger zu strecken.

Langsam langsam lernte sie wieder zu gehen. Vorwärts. Sich zu freuen. Und mehr und mehr nahmen auch die positiven Erfahrungen zu. Ihr neues Fundament wurde grösser und stärker. Immer öfter konnten wir wieder "unsere" Nicole erkennen. Gleichzeitig mussten wir aufpassen, dass wir nicht selber dachten: Schafft sie das überhaupt? Ist das nicht zuviel für sie? Hoffentlich klappt sie nicht zusammen, etc. Doof, oder? Nun, sie hat es geschafft. Die Krankheit überwunden. Ihre Schritte waren erst ganz klein. Aber schnell wurden sie immer grösser und grösser, hin und wieder gestolpert, ... lassen wir sie laufen!

N. E., Lebenspartner

Ich habe dich während dieser Zeit vor allem als sehr ängstlich, unsicher und nervös wahrgenommen. Auch für mich war es anstrengend und brauchte sehr viel Energie. Denn deine Angstzustände waren für mich als Aussenstehender nicht nahvollziehbar. Ich konnte nicht wirklich verstehen oder nachempfinden, wie es dir genau ging. Ich gab aber immer mein bestes. Sicherlich war es für dich auch anstrengend und schmerzhaft. Besonders habe ich dies gemerkt, wenn du dich in einem Hoch befandest und dann der nächste Rückschlag kam. Da habe ich selbst auch mitgelitten, da auch ich mir Hoffnungen machte, dass jetzt der Punkt da sei wo, es aufwärts ginge. Leider wurdest du während dieser Zeit auch von anderen enttäuscht, was die Situation um einiges erschwerte.

Du hast dich mir gegenüber eher selten geäussert und dich meist zusammengerissen, die Starke vorgespielt und bist dann, kurz nachdem die Situation eintraf, zusammengebrochen. Und dann war es für mich

sehr schwierig, dir wirklich zu helfen, weil du dann in deiner „anderen Welt“ gefangen warst, so dass du meine aufmunternden Worte gar nicht wahrgenommen hast. Ich selbst war dann auch ratlos, weil ich nicht recht wusste, wie ich dir helfen könnte. Dennoch versuchte ich, dich jedesmal zu ermutigen, etwas mit mir zu unternehmen, auch wenn ich wusste, dass du dabei grosse Angst hattest. Ich wollte dir damit zeigen, dass ich dich dabei unterstütze und dich begleiten werde.

Du hast einiges an Medikamenten und Therapien ausprobiert, was dir auf den Weg helfen konnte. Es gab aber auch einiges, was nicht wirklich förderlich war für dich, so hatte ich das Gefühl.

Während deinen Therapien gab es immer mal wieder kleine Fortschritte und man merkte dir über eine längere Zeit an, dass du dich besser gefühlt hast. Leider kamen dann schnell, nach ein paar Wochen, auch Rückschläge, die dich wieder haben zweifeln lassen. Dennoch konntest du immer wieder auf deinen Hochs aufbauen.

Für mich persönlich war es egal, WIE du wieder da rausfinden würdest. Ich wusste einfach und glaubte täglich daran, dass du es schaffen würdest.

Heute hast du dich im positiven Sinne komplett verändert. Du überraschst mich immer wieder aufs Neue, wenn du mir von deinen neuen Zielen erzählst, die du erreichen möchtest. Du meisterst einen Alltag, der noch vor kurzer Zeit für dich absolut unmöglich gewesen war. Du arbeitest 100%, nebenbei hast du über zwei Jahre lang an deinem Buch geschrieben, besuchst mittlerweile Weiterbildungen und wachst stetig an dir selbst. Damals hättest du dich das nie gewagt.

Ich habe es immer für dich gehofft und an dich geglaubt, dass du es soweit schaffen wirst, und bin überzeugt davon, dass du noch vielmehr schaffen kannst. Ich bin unglaublich stolz auf dich!

Sonja Madl, beste Freundin

Während deiner Angst- und Panikzeit (ich nenne sie „Kämpferzeit“!) habe ich dich auf viele verschiedene Arten kennengelernt. Mal sehr glücklich und mal sehr traurig. Und auch, als du glaubtest, du fändest keinen Ausweg mehr. Dich zu kennen, ist für mich etwas ganz besonderes, denn ich habe noch nie so einen willensstarken und positiven Menschen wie dich kennenlernen dürfen. Als es dann bei dir mit den Panikattacken begann, hast du immer mehr Gewicht verloren. Du hattest keine Energie für irgendetwas. Verständlich, aber für viele war es sehr schwierig, das zu begreifen. Ich begleitete dich durch diese Zeit, habe mit dir geweint, gelacht und mitgelitten. Ich versuchte mein Bestmögliches und war einfach da für dich.

Als du mich eines Tages angerufen hast, dein Freund war gerade in der Rekrutenschule, wusste ich, jetzt ist es nicht mehr gut. So beschloss ich, bei dir zu übernachten, damit du nicht allein seist. Diese Nacht erlebte ich deine schlimmsten Träume. Du bist auf dem Bett gesessen und hast angefangen zu schreien. Ich versuchte, dich irgendwie wach zu bekommen, doch du hast überhaupt nicht begriffen, was gerade passierte. Ich wusste in diesem Moment nicht, was ich tun sollte.

Ich erlebte dich als sehr ängstlich und zurückhaltend. Ich akzeptierte dich, einfach so wie du warst, und unterstützte dich in allen deinen Entscheidungen. Durch all die vielen Therapien und Medikamente, die du über dich ergehen lässt, hatte ich oft grosse Angst um dich. Ich bin sehr froh, dass du gemerkt hast, dass nur du dir selber helfen kannst.

Ich darf dich heute als einen positiven, aufgestellten und fröhlichen Menschen kennen, der soviel vor hat in seinem Leben. Ich darf dich als meine beste Freundin haben und ich bin sehr stolz auf dich, dass du alldies gemeistert hast. Dass du durchgehalten hast und vorallem, dass du trotz den vielen Rückschlägen nie deinen Lebenswillen verloren hast. Auch wenn es mal aussichtslos war und du dich in solchen Momenten weder trösten noch aufmuntern liessst, hast du durchgehalten und einfach weitergekämpft. Nur du konntest selbst über dich entscheiden und du hast am Ende alles richtig gemacht. Ich hoffe und wünsche dir, dass all deine Zukunftspläne, die du jetzt für dein Leben hast, in Erfüllung gehen werden. Du hast es mehr als verdient! Ich bin sehr stolz auf dich, mach weiter so!

Mauro Baldinger, Hypnosetherapeut

Bericht zu den Einzelsitzungen Nicole Pfund

Eine schöne Veränderung beginnt im Kopf, fängt klein an und kann ganz GROSS werden. Dies durfte ich im Prozess von Nicole Pfund miterleben. Aus der Perspektive vom Hypnosetherapeuten, möchte ich Dir diese wundervolle Geschichte ein wenig näherbringen.

Durch eine Kollegin meinerseits, die selbst bei mir eine Sitzung hatte, wurde ich weiterempfohlen und dadurch kam Nicole zu einem ersten Termin am 3. Juni 2019. Während unserem Vorgespräch spürte ich heraus, dass Nicole Prägungen und Ängste aus der Vergangenheit hatte. Mit Feingefühl tastete ich mich heran und konnte ihr eine starke Vertrauensbasis geben, in der sie sich öffnete und mir aus ihren Erlebnissen der Vergangenheit erzählte. Daraus liess sich schliessen, dass es sehr wichtig für sie und ihren Prozess war, Selbstvertrauen, Selbstwert, sowie Sicherheit in sich selbst zu gewinnen. Aufgrund vielen negativen Suggestionen, sassen einige Glaubenssätze sehr tief. Beispiele dafür waren: Angst, nicht zu genügen, wertlos zu sein, nichts zu können, Angst vor dem Ungewissen - denn selbst wenn etwas Schönes im Leben sich zeigte, waren da noch immer innere Glaubenssätze vorhanden wie z.b. „wo ist der Haken an der Sache“, oder „es kann doch nicht schön bleiben, wann und wie kommt der Hammer?“ Somit war der Fokus vor allem auf das „Negative“ oder den Mangel gerichtet.

An dieser Stelle möchte ich betonen wie wichtig es ist, dass man sich zum einen wohlfühlt bei dem/der jeweiligen TherapeutIn und vor allen Dingen ernst genommen wird. Wir hatten vier intensive Sitzungen, während denen sich von jeder Sitzung zur nächsten grosse Veränderungen in Nicoles Verhalten gegenüber sich selbst zeigten. Dadurch konnte sie die Kraft, das benötigte Vertrauen, Sicherheit und Innere Ruhe aus ihren eigenen Ressourcen schöpfen.

Ich kann nur immer wieder betonen, dass jeder von uns alles in sich hat was es braucht - deshalb sind wir Therapeuten immer „nur“ die Hilfe zur Selbsthilfe.

In der letzten Sitzung vom 6. März 2020 konnten wir die zuvor generierten Ressourcen noch zusätzlich verstärken und ich bin der Überzeugung, dass Nicole nun für ihren Wert einstehen kann und wünsche ihr weiterhin alles Gute auf ihrem Weg!

Herzlichst, Mauro

Weiterführende Literatur

Murphy, Joseph; **Die Macht ihres Unterbewusstseins**, Ariston/Random House GmbH, München 2016

Rhonda Byrne; **The Secret- das Geheimnis**, Arkana, München in der Verlagsgruppe Random House GmbH, 26. Auflage

Margaret Wehrenberg; **Dein Weg aus Angst und Panik**, Beltz, 2016

Dale Carnegie; **Sorge dich nicht - lebe! Die Kunst, zu einem von Ängsten und Aufregungen befreiten Leben zu finden**, Fischer Taschen. 2011

Martin Wittschier; **Wie es nicht geht, weißt du schon. So gelingt dir, was du schon immer tun wolltest**. Ariston/Random House GmbH, 2015

Alexandra Reinwarth; **Am Arsch vorbei geht auch ein Weg – wie sich dein Leben verbessert, wenn du dich locker machst**. Sonderausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG, Augsburg / Originalausgabe 2016 by mvg Verlag

Biyon Kattilathu; **Der Rikscha-Fahrer, der das Glück verschenkt**, Gräfe und Unzer Verlag, 2019

Gabriel Palacios; **Lass dich einfach geschehen – mit Einsicht in die Gelassenheit**, Cameo Verlag Bern, 3. Auflage, 2015

Gabriel Palacios; **Wer tut dir gut – wie du lernst, Menschen richtig einzuschätzen**, Allegria, ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2019, 4. Auflage

Aljoscha Long & Ronald Schweppe; **Praxisbuch NLP, Die eigenen Kräfte aktivieren, besser kommunizieren und sich auf Erfolg programmieren**, Südwest Verlag/ Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 3. Auflage, 2018

Hans Morschitzky & Sigrid Sator; **Wenn die Seele durch den Körper spricht – Psychosomatische Störungen verstehen und heilen**, Patmos, 2004, 12.Auflage 2020

Stefanie Stahl; **Das Kind in dir muss Heimat finden**, Kailash Verlag/ Verlagsgruppe Random House GmbH, München, 2015

